

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа с. Садовка Балтайского муниципального района Саратовской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО <u>Болбашева Е.А.</u> Протокол № <u>1</u> от <u>28</u> <u>08</u> 20<u>19</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР МБОУ СОШ с. Садовка <u>Степанова В.Е.</u> <u>29</u> <u>08</u> 20<u>19</u> г.</p>	<p>«Утверждено» Руководитель МБОУ СОШ с. Садовка <u>Чашкина О.В.</u> Приказ № <u>1</u> от <u>30</u> <u>08</u> 20<u>19</u> г.</p>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре в 4 классе

Барановой Любови Ивановны, 1 категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
30 08 2019 г.

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2010г. №373) и скорректирована по материалам программы «Физическая культура» Т.В. Петровой, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. «Вентана - Граф», Москва 2012г, утвержденная приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

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

Цель программы: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Общая характеристика учебного предмета

ФГОС ООО предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельного подхода. Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога.

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается в 9 классе три часа в неделю. В 9 классе количество уроков составляет 102 часа. В объём уроков по физической культуре выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы)

УУД. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе предлагается использовать учебник «Физическая культура» 8-9 классы : учебник для учащихся общеобразовательных учреждений \ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов – М.: Вентана - Граф, 2013г.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Содержание программного материала

1. Знание о физической культуре.

- Виды спорта изучаемые в школе: олимпийские виды спорта изучаемые в школе; цель занятий спортом в школе.
- Основные направления физического воспитания в современном обществе особенности общего физического воспитания, физического воспитания с физической.

2. Организация здорового образа жизни.

- Закаливание организма: банные процедуры; виды бань и банные традиции в мировой истории. Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур.
- Массаж: понятие «массаж»; приемы массажа; виды массажа.

- Доврачебная помощь: правила оказания первой помощи, первая помощь при разных видах кровотечения, первая помощь повреждениях суставов и мышц.
- Физическая культура и качества личности: влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека, качества личности, корректируемые физическими упражнениями.
- Отношения между людьми противоположенного пола: вопросы морали в отношениях между юношей и девушкой.
- Допинг и честная конкуренция в спорте: вред здоровью от употребления допинга, психическая зависимость от допинга, антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга.
- Вредные привычки: влияние алкоголя на жизнь человека, особенности следования привычке к4урить у подростка.

3. Наблюдение и контроль за состоянием организма.3-4ч.

- Оценка функциональных резервов организма: функциональные резервы организма и функциональные пробы; оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы.
- Оценка двигательных качеств: двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств.
- Ведение дневника самонаблюдений: показатели для контроля в дневнике самонаблюдений.
- Выявление и устранение технических ошибок: техника выполнения упражнений и технические ошибки; способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний; отработка техники движений.

4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Развитие двигательных качеств: способы и средства развития мышечной силы; комплексы упражнений для развития мышечной силы; правила выполнения упражнений для развития гибкости; упражнения для развития гибкости; способы и средства для развития быстроты; комплекс упражнений для развития координации движений; способы и средства для развития выносливости; комплекс упражнений для развития выносливости.
- Оздоровительный бег: организация занятий оздоровительным бегом; режим тренировок.
- Пешие туристические походы: подготовка к походу; правила укладки рюкзака; правила поведения во время пешего туристического похода.

5. Спортивно-оздоровительная деятельность.

- Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат- девушки, два кувырка вперед в упор присев, «мост» из положения стоя); упражнения и комбинации на снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спыгиванием, вис лежа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну).
- Легкая атлетика: беговые упражнения (бег на короткие дистанции, на выносливость дистанция 1 км, эстафеты); прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание»); метание малого мяча на дальность с разбега.
- Лыжные гонки: одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход; преодоление подъемов способом «полуелочка», «лесенка», «елочка».
- Волейбол: техника игры в волейбол (нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, передача мяча в прыжке, передача мяча назад, нападающий удар, блокирование); правила игры в волейбол.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	28
1.3	Спортивных игр	15
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	24
2.1	спортивных игр	24

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкоатлетические упражнения	24	14			14	
3	Спортивных игр	39		11	8	10	11
4	Гимнастика с элементами акробатики	14		14			
5	Лыжная подготовка	21			21		
	Всего часов:	102	25	22	31	24	

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

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

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Формируемые УУД			Кол-во часов	Дата проведения по плану
			Метапредметные результаты	личностные результаты	Предметные результаты		Проведено по факту
		I ЧЕТВЕРТЬ				27	
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ				10	
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба с изменением длины и частоты шага Бег с заданным темпом и скоростью. Развитие скоростных способностей.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	1	
2	2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Высокий старт. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	1	

3	3-4	Бег на результат 30, 60. учет Круговая эстафета. Высокий старт. Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Игра «Невод»	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	2	
4	5	Прыжок в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Техника безопасности при прыжках.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;	1	
5	6	Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Прыжки по полосам». Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;	1	

6	7-8	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину согнув ноги с разбега. Учет. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.</p>	- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	2	
7	9	Бросок малого мяча на дальность, на точность. Бросок мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Метко в цель». Медленный бег 5 мин. Развитие скоростно-силовых способностей. Техника безопасности при метании мяча.	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p><i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>	- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;	2	
8	10	Бросок теннисного мяча на дальность и точность. Равномерный бег 5 мин. Челночный бег 3x10м. Игра «Пустое место».	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>		1	

			достижения				
9	11	Метание малого мяча на дальность. Бросок в цель с расстояния 4-5м. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Белые медведи»	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;	1	
10	12	Бросок малого мяча на дальность. Учет. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Невод». Развитие выносливости.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;	1	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР				14	
11	1	Техника безопасности во время занятий играми. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу».	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное</i>	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	1	

			<i>сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения				
12	2	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в кругу. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей. Игра «Гонка мячей по кругу»	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	1	
13	3	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей. Игра «Вызови по имени».	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – превосходить результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	1	
14	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Овладей мячом».	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p>	- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	1	

			Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения				
15	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	1	
16	6	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	1	
17	7	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Охотники и утки».	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач;	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего	- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	1	

			контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	поведения			
18	8	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Быстро и точно».	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	1	
19	9	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча в кругу. Эстафеты с мячом. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	1	
20	10	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением и бросками мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками. Развитие координационных способностей.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	1	

			Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения				
21	11	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением и бросками мяча. Броски мяча в кольцо двумя руками. Развитие координационных способностей. Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – превосходить результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	1	.
22	12	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением и передачей мяча. Развитие координационных способностей. Игра «Передал - садись».	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	1	
23	13	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением и бросками мяча. Броски мяча в кольцо	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – превосходить результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	1	

		<p>двумя руками. Развитие координационных способностей.</p> <p>Игра «Перестрелка».</p>	<p>способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	<p>ситуациях и условиях;</p>			
24	14	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением и бросками мяча.</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	<p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p>- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p>	1	
25		<p>Подтягивания. Игра с ведением мяча.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p>	1	
26		<p>Ведение мяча на месте и в движении.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.</p>	<p>- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и</p>	1	

		Игра «Снайперы».	эталон с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	соревнований;		
27		Игра «Игра «Быстро и точно».	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.	- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	1	
		II ЧЕТВЕРТЬ				21	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ				21	
28	1	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Разучить разминку на матах. Различные варианты висов. Подтягивание из виса (мальчики) из виса лежа	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	1	

		(девочки). Игра «Ловля обезьян»	результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения				
29	2	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Выполнение разминки на матах с мячами. Различные варианты висов. Повторить лазание по гимнастической стенке. Вис завесом одной и двумя ногами. Подтягивание из виса (мальчики) из виса лежа (девочки). Игра «Ловля обезьян»	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	1	
30	3	Разучить разминку с гимнастическими палками. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися. Вис завесом на одной и двух ногах. Подтягивание из виса (мальчики) из виса лежа (девочки). Игра «Удочка». Прыжки через скакалку. Развитие силовых качеств.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	1	
31	4	Выполнять строевые команды: ОРУ с гимнастическими палками. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися. Подтягивание из виса (мальчики) из виса лежа (девочки). Учет.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные	- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	1	

		Игра «Посадка картофеля»	способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения				
31	5	Разучить разминку на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	1	
33	6	Выполнение разминки на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба по бревну на носках. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось»	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.	- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	1	
34	7	выполнение разминки на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну на носках,	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и</i>	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за	- выполнять акробатические и гимнастические	1	

		<p>большими шагами и выпадами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей</p> <p>Игра «Мы – гимнасты»</p>	<p><i>самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p>общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>	<p>комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p>		
35	8	<p>Выполнение разминки на гимнастической скамейке. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Поворот на 180 и соскок. Лазание по канату в три приема. Учет. Развитие координационных способностей</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p>	1	
36	9	<p>Разучить разминку на матах. Ходьба строевым шагом. Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед и перекатом стойка на лопатках. Развитие гибкости.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>	<p>- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p>	1	
37	10	<p>Выполнение разминки на матах. Ходьба строевым шагом.</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу</p>	<p>- проявлять положительные качества</p>	<p>- выполнять акробатические и</p>	1	

		Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед и перекатом стойка на лопатках. Развитие гибкости.	в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;		
38	11	Выполнение разминки на матах. Ходьба строевым шагом. Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед и перекатом стойка на лопатках. Кувырок назад. Развитие гибкости.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	1	
39	12	Выполнение разминки на матах. Ходьба строевым шагом. Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед и перекатом стойка на лопатках. Кувырок назад. Развитие гибкости.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	1	

40	13	ОРУ на формирование правильной осанки. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, Различные связки между гимнастическими элементами. Развитие гибкости.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	1	
41	14	ОРУ на формирование правильной осанки. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, Различные связки между гимнастическими элементами. Развитие гибкости.	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	1	
42	15	ОРУ на формирование правильной осанки. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, Различные связки между гимнастическими элементами. Развитие гибкости.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	1	

			свои затруднения				
43	16	ОРУ на развитие гибкости. Составление акробатического соединения. Поднимание туловища из положения лежа на спине согнув ноги. Развитие силы и гибкости.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.	- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	1	
44	17	ОРУ на развитие гибкости. Выполнение акробатического соединения. Поднимание туловища из положения лежа на спине согнув ноги. Развитие силы и гибкости.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью;	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	1	
45	18	ОРУ на развитие гибкости. Выполнение акробатического соединения на оценку. Поднимание туловища из положения лежа на спине согнув ноги. Развитие силы и гибкости.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;	1	

46	19	ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения и перестроения. Прыжки на горку матов, прыжки через препятствие. Комбинация прыжков через скакалку. Упражнения для развития силы.	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;	1	
47	20-21	ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения и перестроения. Опорный прыжок через «козла» запрыгнуть в упор присев и соскок прогнувшись. Комбинация прыжков через скакалку и в скакалку. Упражнения для развития силы.	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p>	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;	1	
48	22	Преодоление гимнастической полосы препятствий. ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения и перестроения. Опорный прыжок через «козла» Учет Комбинация прыжков через скакалку. Упражнения для развития силы.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать</p>	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.	- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	1	

			свои затруднения				
		III ЧЕТВЕРТЬ					31
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА					31
49	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде, обуви на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;		1
50	2	Подъёмы и спуски, торможение «плугом». Прохождение дистанции 1км.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;		1
51	3	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач;	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической		1

			контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения		подготовки человека		
52	4	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг» Повторное прохождение отрезков по 200м.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	1	
53	5	Одновременный одношажный ход. Игра «Веер» Повторное прохождение отрезков по 200м.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	1	
54	6	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит» Прохождение	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> –	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая</i>	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического	1	

		дистанции 1км.	выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	развития и физической подготовки человека		
55	7	Подъем на склон полуёлочкой. Спуск в основной стойке. Игра «Солнышко» Прохождение дистанции 1 км.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	1	
56	8	Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Спуск в основной стойке. Игра «Веер» эстафета по 100м.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	1	
57	9	Подъём полуёлочкой. Спуск в основной стойке. Игра «Быстрый лыжник»	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического	1	

			<p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>	спорных ситуаций	развития и физической подготовки человека		
58	10	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом. Игра «не задень» Прохождение дистанции 1 км	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	1	
59	11	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повторное прохождение отрезков.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	1	.
60	12	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повторное прохождение	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным</p>	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев	- применять жизненно важные двигательные навыки и	1	

		отрезков.	<p>эталон с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>успешной учебной деятельности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.</p>	<p>умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий.</p>		
61	13	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>	<p>- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий.</p>	1	
62	14	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение отрезков с максимальной скоростью.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	<p>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>	<p>- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий.</p>	1	

63	15	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 1,5 км	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий.	1	
64	16	Спуски с пологих склонов - учет Дистанция до 1,5 км	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий.	1	
65	17	Торможение упором. Подъем «лесенкой» Игра «Попади в ворота» Эстафета с этапом 200м.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать</p>	- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий.	1	

			свои затруднения				
66	18	Подъем «лесенкой». Торможение упором. Игра «Веер» Повторное прохождение отрезков.	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий.	1	
67	19	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход Эстафеты.	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.</p>	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий.	1	
68	20	Попеременный двухшажный ход -учет. Дистанция до 1,5 км	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p>	<p><i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</p>	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий.	1	

			Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения				
69	21	Подъем «елочкой». Спуск в средней стойке. Дистанция до 2 км	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий.	1	
70	22	Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий.	1	
71	23	Прохождение дистанции 2 км	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач;	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий.	1	

			контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения				
72	24	Спуски с пологих склонов. Дистанция до 2 км	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	1	
73	25	Подъем «лесенкой». Спуск в средней стойке. Игра «Веер»	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		1	.
74	26	Игры «Накаты», «Быстрый лыжник»	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> –	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического	1	

			<p>выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	<p>доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>	<p>развития и физической подготовки человека</p>		
75	27	<p>Повороты переступанием в движении.</p> <p>Эстафеты.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>	<p>- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	1	
76	28	<p>Подъем «елочкой». Дистанция до 2 км</p>	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p>- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека</p>	1	
77	29-	<p>Игра «Накаты», «Быстрый</p>	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее</p>	<p>- оказывать бескорыстную помощь</p>	<p>- применять жизненно важные</p>	1	

	30	лыжник»	достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.		
78	31	Лыжные гонки 1км. Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	1	
		IV ЧЕТВЕРТЬ				24	
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР				12	
79	1	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение с изменением направления и скорости.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач;	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	1	

			контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения				
80	2	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	1	
81	3	Ведение мяча с изменением направления.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	1	
82	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> –	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных	1	

			<p>выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.</p>	<p>изменяющихся, вариативных условий.</p>		
83	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	<p>Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p>	<p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>	<p>- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека</p>	1	
84	6	Учебная игра в «мини-баскетбол»	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	<p>- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p>	<p>излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p>	1	
85	7	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом.	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения</p>	<p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных</p>	<p>- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных</p>	1	

			отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	(нестандартных) ситуациях и условиях;	изменяющихся, вариативных условий.		
86	8	Передачи от груди двумя руками. Ведение в беге.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – превосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	1	
87	9	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий.	1	.
88	10	Бросок снизу по б/больному	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация	излагать факты истории развития	1	

		кольцу.	достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;		
89	11	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	1	
90	12	Совершенствовать ловлю и передачу мяча. Учебная игра в мини-баскетбол	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	1	

91		Учебная игра в «мини-баскетбол»	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	<p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека</p>	1	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				12	
92	1	Техника безопасности при беге. Движение ног в прыжке в высоту способом ножницы. Бег с ускорением.	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p>	<p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>	<p>- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека</p>	1	
93	2	ОРУ Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «ножницы» Челночный бег 3x10м. Игра «Пустое место»	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p><i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.</p>	<p>- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	1	

			вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения				
94	3	Высокий старт и стартовый разгон. Прыжки в высоту с разбега. Развитие скоростных качеств.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	1	
95	4	Прыжок в высоту с разбега. Учет. Игра «Прыжки по кочкам»	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	1	
96	5	Техника челночного бега 3х10 м. Бег 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Пустое место»	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи.	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	1	

			Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию				
97	6	Челночный бег 3х10 м- учет. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. Эстафеты. Медленный бег 5мин.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	1	
98	7	Шестиминутный бег. Метание мяча с места. Техника безопасности при метании.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.	- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий.	1	
99	8-9	Метание мяча. Продолжительный бег в среднем темпе 7мин. Игра «Метко в цель»	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из	- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	2	

			Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	спорных ситуаций			
100	10	Бег 1500 м без учета времени. Подвижные игры.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий.	1	
101	11	Подтягивание, наклон туловища вперёд, прыжки в длину с места-учет. Игра «Конники-спортсмены».	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий.	1	
102	12	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. Закрепить пройденный материал. Итоги.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий.	1	