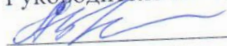


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Еврейской автономной области
Администрация муниципального образования "Смидовичский
муниципальный район" Еврейской автономной области
МБОУ СОШ №1 п. Смидович

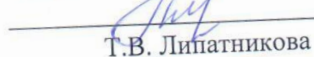
РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО



А. В. Москаленко

Приказ №1
от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

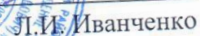


Т. В. Липатникова

Приказ № 1
от 29.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор школы



Приказ №51
от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 4 КЛАССА

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования ООП НОО МБОУ СОШ № 1 поселка Смидович разработана в соответствии: с планом Минобрнауки России от 30.08.2016 года «Реализация мероприятий II этапа проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации на 2016 - 2018 учебный год»; Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06.10.2009г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576); Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 г. Москва СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29.12.2010 г. № 189; Примерной программой учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 3/16 от 20 сентября 2016 года.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи: сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;

оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;

повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений;

приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

содействие развитию психомоторных функций;

формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть учебного плана начального общего образования, на основании Письма Комитета образования «Об организации образовательной деятельности» в 2019-2020 году № 14-1339 от 28.03.19г. сокращены часы, на изучение предмета в 1 классе отводится — **60 часов (33 учебные недели), во 2-3-4 классах по 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).**

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные универсальные учебные действия:

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- играть в баскетбол и футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Работа с обучающимися с нарушением

состояния здоровья на начальном уровне обучения

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц.

Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития

анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры - баскетбол, футбол, волейбол.

Объем часов по программе на 2023-2024 учебный год

4класс

Блоки	Модули	Количество часов	
Обязательная часть	Модуль 1 Подвижные и спортивные игры	12	подвижные и спортивные игры
	Модуль 2 Модуль 3	22	гимнастика
		6	Самбо
	Модуль 3 Легкая атлетика	28	легкая атлетика
Общее количество 68 часов в год			

Содержание программы 4класса

Программа 4 класса по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения в объеме 68часов (так как учитывается «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии).

Знания о физической культуре (в течение уроков)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.

История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле. Появление мяча и игр с мячом.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения.

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

Способы физкультурной деятельности (в течение уроков)

Режим дня и личная гигиена. Значение закаливающих процедур для укрепления здоровья.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельности (в течение уроков)

Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Легкая атлетика» 28 часов.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный бег на средние дистанции. Чередование бега и спортивной ходьбы.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, заданное расстояние.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши».

Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель».

Модуль «Гимнастика» 22 часов.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки вперед; равновесие; гимнастический мост. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Передвижения на гимнастическом бревне.

Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».

Подвижные игры: «Кто вперед?», «раки», «совушка», «салки-догонялки».

Модуль «Самбо» 6 часов

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. *Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).*

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Тактическая подготовка. Игры-задания. *Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.*

Модуль «Спортивные игры» 6 часов.

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы); ведение мяча (средней частью подъема). Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности.

Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки»..

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами). Специальные беговые упражнения. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой, двумя руками от груди с места). Броски, ловля мяча, передача партнеру.

Подвижные игры: «Вышибалы», «Снайперы», «день и ночь».

Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Ко- л- во час ов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контр оль	Дата
				универсальные учебные действия	предметны е знания		
1	Ознакомле ние с правилами поведения в спортивно м зале и на спортивной площадке. Совершенс твование построений в шеренгу, колонну, выполнени е строевых команд. Разучивани е общеразви вающих упражнени й для комплекса утренней гимнастики . Подвижная игра «Салки»	1	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: закрепить навыки постро ений и перестро ений; развивать координацию движений в упражнениях утренней гимнастики	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Научатся: – соблюдать правила безопасно го поведения в спортивно м зале и на спортив ной площадке; – выполнять команды «Равняйся! », «Смирно!», «Вольно!»; – организовы вать и проводить подвижные игры	Текущ ий	
2	Обучение равномерн ому бегу по дистанции до 400 метров. Совершенс твование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивани е спе-	1	Какой должна быть спортивная форма для занятий на улице? Цели: учить бегу в равномерном темпе по дистанции до 400 м; закрепить навык выполнения	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной	Научатся: – равномерн о распределя ть свои силы для завершения длительног о бега; – технически правильно выполнять высо кий и	Текущ ий	

№ п/п	Тема урока	Ко- л- во час- ов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контр- оль	Дата
				универсальные учебные действия	предметны е знания		
	циальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»		высокого и низкого старта, стартового ускорения	деятельности	низкий старт, стартовое ускорение		
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)	1	Почему тестирование проводится два раза в год? Цели: закрепить навык перестроения в шеренге; учить развивать скорость в беге на 30 метров	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять легкоатлетические упражнения (бег)	Входной Контроль двигательных качеств (бег на 30 метров)	
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	Каковы организационные приемы прыжков? Корректировка техники бега. Цели: тестирование прыжка в длину с места, совершенствование техники бега	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; – технически правильно отталкиваться и приземляться	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	
5	Ознакомление с историей физической культуры в России в XVII–XIX вв. и ее	1	Как бегать на короткую дистанцию с высокого и низкого старта? Цели: учить правильной технике	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Научатся: – характеризовать значение физической подготовки солдат в русской	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Ко-л-во часов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контроль	Дата
				универсальные учебные действия	предметные знания		
	значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»		бега с высокого и низкого старта	оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	армии; – выполнять легкоатлетические упражнения – бег на 60 м с высокого и низкого старта		
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта	1	Каковы организационные приемы выполнения контрольных забегов на 60 метров? Цели: учить выполнять бег на 60 м с высокого старта; закрепить навык метания малого мяча на дальность	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения для развития двигательных навыков; – технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60 м	Входной Контроль двигательных качеств (бег на 60 м)	
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	1	Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000 м	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); – равномерно распределять свои силы для завершения	Контроль двигательных качеств (бег на 1000 м)	

№ п/п	Тема урока	Ко- л- во час- ов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контр- оль	Дата
				универсальные учебные действия	предметны е знания		
					длительног о бега		
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	1	Какие упражнения включать в разминку перед метанием мяча? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – организовывать и проводить подвижные игры; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контр- оль двигат- ельны х качест- в (метан- ие)	
9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятстви	1	Общеразвивающие физкультурные упражнения. Цели: познакомить с понятием «физическая подготовка» и ее связью с развитием систем дыхания и кровообращения, учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры-эстафеты; – соблюдать правила взаимодействия с игроками; – характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения	Текущи й	

№ п/п	Тема урока	Ко- л- во час- ов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контр- оль	Дата
				универсальные учебные действия	предметные знания		
	е»						
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Как правильно выполнять основные движения в прыжках? Цели: учить выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры; – выполнять упражнение по образцу учителя и по-казу лучших учеников	Текущий	
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	1	Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега, развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре	1	Каковы организационные приемы прыжков? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки); – технически правильно отталкиваться	Контроль двигательных качеств в (прыжок в длину с разбега)	

№ п/п	Тема урока	Ко-л-во часов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контр-оль	Дата
				универсальные учебные действия	предметные знания		
	«Прыгающие воробушки»				и приземляться в прыжке в длину с разбега		
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	1	Как правильно регулировать физическую нагрузку? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении эстафет с мячами	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнения	Текущий	
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	1	Каковы правила выполнения челночного бега 3 × 10 м? Цели: развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через барьеры	Контроль	
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом	1	Как определить толчковую ногу и с какой	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и	Научатся: – выполнять разбег в прыжках в	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Ко-л-во часов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контр-оль	Дата
				универсальные учебные действия	предметные знания		
	«перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)		стороны разбегаться? Цели: учить разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание»	других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	высоту способом «перешагивание»; – выполнять организующие строевые команды и приемы		
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	1	Какова этапность обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание»? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки в высоту различными способами	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: – выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	
17	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	1	Как безопасно приземляться в прыжках? Цели: учить безопасному приземлению после выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки в высоту	Текущий	
18	Разучивание игровых действий эстафет	1	Как правильно передать и принять эстафету?	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и	Научатся: – правильно передавать эстафету	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контроль	Дата
				универсальные учебные действия	предметные знания		
	(броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»		Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	для развития координации движений в различных ситуациях		
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	1	Правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамейки и стенка)	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: – творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	Текущий	
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль	1	Как избежать травм во время занятий физическими упражнениями? Цели: закрепить умение поднимать	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Научатся: – соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физически	Контроль двигательных качеств в (подъем туловища за	

№ п/п	Тема урока	Ко-л-во часов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контроль	Дата
				универсальные учебные действия	предметные знания		
	двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»		туловище из положения лежа на быстроту	Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	ми упражнениями; – организовывать и проводить подвижные игры	30 секунд)	
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания	1	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Цели: закрепить навыки выполнения упражнений акробатики	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	
22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	1	Каковы правила выполнения упражнений акробатики и гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым методом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	Текущий	
23	Совершенствование прыжков со	1	Какова этапность при обучении прыжкам со	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила	Научатся: – выполнять сложные	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контроль	Дата
				универсальные учебные действия	предметные знания		
	скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне		скакалкой? Цели: закрепить умение прыгать и пробегать через длинную вращающуюся скакалку; учить выполнять упражнения в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»	1	Прыжки через гимнастического козла различными способами. Цели: учить прыжкам через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор присев и соскок вперед)	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла; – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	
25	Совершенствование прыжков через гимнастического	1	Правила передвижения по полосе препятствий с использованием	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	Научатся: – выполнять упражнения для	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Ко-л-во часов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контроль	Дата
				универсальные учебные действия	предметные знания		
	козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий		ем гимнастических снарядов. Цели: учить безопасному преодолению полосы препятствий	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	развития ловкости и координации		
26	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)	1	Какими способами регулируется физическая нагрузка? Цели: развивать силовые качества при выполнении упражнений с набивным мячом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановкой рук	Текущий	
27	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнения акробатики методом круговой	1	Что такое круговая тренировка? Цели: развивать гибкость в упражнении наклон вперед из положения стоя	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки; – организовывать и проводить подвижные игры	Контроль двигательных качеств в (наклон вперед из положения стоя)	

№ п/п	Тема урока	Ко- л- во час- ов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контр- оль	Дата
				универсальные учебные действия	предметны е знания		
	тренировки . Игра «Ниточка и иглолочка»						
28	Приемы самозащиты (введение)	1	<p>Правила безопасного выполнения упражнений</p> <p>Цели</p> <p>:</p> <p>Ознакомление с приемами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Усложнение специальных подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, в разделе «Самбо»</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно выполнять приемы самостраховки; – соблюдать правила взаимодействия с игроками; – организовывать и проводить игры 	Текущий	
29	Приемы самостраховки	1	<p>Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p> <p>Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями 	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контроль	Дата
				универсальные учебные действия	предметные знания		
			захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.				
30	Удержания (введение)	1	Выполнение удержаний требует умений от занимающихся сохранять равновесие на подвижной опоре. Обучить	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей	Научатся: – технически правильно выполнять (удержания); – соблюдать		

№ п/п	Тема урока	Ко-л-во часов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контроль	Дата
				универсальные учебные действия	предметные знания		
			изучению удержаний способствуют упражнения с партнером в положении лежа (перекаты, кувырки, передвижения, перетаскивания и поднимание лежащего и др.).	различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	правила безопасного поведения во время занятий		
31	Удержания	1	Упражнения удержания в парах. Цели: способность ученика концентрировать свой вес на противнике, сковывать этим его движения (на создание опоры рукой или ногой в направлении ухода противника и на захват его рук). закрепить навык выполнения упражнений гимнастики	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; – организовывать и проводить тренировочные приемы	Текущий	
32	Перевороты (варианты)	1	Подготовка к изучению переворотов заключается в выполнении занимающимися упражнениями в положении упора лежа и на коленях (сгибание и разгибание рук, выседы, забегания,	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на	Научатся: – выполнять перевороты	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Ко- л- во час- ов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контр- оль	Дата
				универсальные учебные действия	предметны е знания		
			упражнения с партнером в положении лёжа). Цель: изучать перевороты с захватом рук и шеи, затем приемы с захватом рук и туловища, рук и ног, которые не связаны со сложными перемещениями и (забеганиями, переходом, прогибом, накатом).	самоанализ и самоконтроль результата			
33	Перевороты (выведение из равновесия (основы))	1	В процессе изучения и совершенствования бросков «выведение из равновесия» рекомендуется использовать различные игры, в основе которых заложены принципы сохранения равновесия: «петушинный бой», «фехтование» и др.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – организовывать и проводить перевороты по показу учителя – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Текущий	
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений	1	Как развивать точность броска? Цели: учить точным броскам теннисного мяча	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не	Научатся: – точно бросать мяч; – выполнять упражнения по профилакт	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Ко- л- во час- ов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контр- оль	Дата
				универсальные учебные действия	предметны е знания		
	на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»			совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	ике нарушения осанки		
35	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал – садись»	1	Какие действия на уроке могут привести к травмам? Цели: учить быстрому движению при передаче и ловле баскетбольного мяча; закрепить навык ведения мяча правой (левой) рукой в движении	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Текущий	
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1	Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения? Цели: закрепить навык бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – распределять свои силы во время медленного разминочного бега; – правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения	Текущий	
37	Совершенствование бросков	1	Как выполнять бросок мяча	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно	Научатся: – выполнять	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Ко-л-во часов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контроль	Дата
				универсальные учебные действия	предметные знания		
	баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»		в кольцо способом «сверху» после ведения? Цели: закрепить навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения	воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук		
38	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	1	Развитие быстроты и выносливости. Цели: учить быстрому движению при ловле и передаче баскетбольного мяча различными способами	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	
39	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-	1	Как правильно вести и бросать мяч в кольцо? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять движение с мячом с изменением направления; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Ко- л- во час- ов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контр- оль	Дата
				универсальные учебные действия	предметны е знания		
	баскетбол						
41	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол	1	Развитие скоростно-силовых качеств в поднимании туловища из положения лежа на спине на время. Цели: учить поднимать туловище из положения лежа на спине за 30 секунд	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Контр- оль двигат- ельны х качест- в (подн- имани- е тулов- ища за 30 с)	
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол	1	Какие бывают способы бросков мяча одной рукой? Цели: закреплять навык броска мяча одной рукой	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять броски мяча одной рукой разными способами; – контролировать силу, высоту и точность броска	Текущ- ий	
44	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол	1	Каким боком передвигаться при ведении правой рукой, левой рукой? Цели: развивать координацию при ведении мяча приставными шагами правым и левым боком	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком; – взаимодействовать с партнерами в игре	Текущ- ий	
45	Совершенствование	1	Как обводить	Познавательные: определяют, где	Научатся:	Текущ	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контроль	Дата
				универсальные учебные действия	предметные знания		
	ведение мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол		противника? Цели: учить вести баскетбольный мяч с изменением направления и обводкой партнера	применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	– технически правильно выполнять ведение мяча с изменением направления; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	ий	
46	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	1	Какие упражнения разминки следует выполнять перед броском набивного мяча? Цели: развивать силу в бросках набивного мяча из-за головы	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Научатся: – самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы	Контроль двигательных качеств в (бросок набивного мяча)	
47	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча	1	Правила безопасного поведения в спортивном зале с мячами. Цели: закрепить навык броска и ловли волейбольного мяча различными способами	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Ко-л-во часов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контроль	Дата
				универсальные учебные действия	предметные знания		
	разными способами в парах						
48	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1	Как правильно и точно выполнять броски мяча через сетку? Цели: учить ловить мяч через сетку; развивать координационные способности при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
49	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1	Как правильно и точно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи? Цели: учить ловить мяч с подачи	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи	Текущий	
50	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	1	Как правильно выполнять стойку волейболиста? Цели: учить двигательным действиям во время игры в волейбол	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют	Научатся: – выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; – соблюдать правила взаимодейс	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Ко- л- во час- ов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контр- оль	Дата
				универсальные учебные действия	предметны е знания		
				дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	твия с игроками		
51	Обучение упражнениям с мячом в парах: – верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; – прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	1	Развитие координационных способностей. Цели: учить бросать и ловить мяч в паре различными способами	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять игровые упражнения с элементами волейбола	Текущий	
52	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол	1	Развитие ловкости и координации. Цели: закрепить положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу сетки	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры с мячом; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
53	Обучение упражнениям с мячом в парах: – нижняя прямая подача на расстоянии 5–6 метров от партнера; – прием и	1	Как точно выполнять подачу и передачу мяча? Цели: учить нижней прямой подаче, приему и передаче мяча после подачи партнером	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Ко- л- во час- ов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контр- оль	Дата
				универсальные учебные действия	предметны е знания		
	передача мяча после подачи партнером						
54	Обучение упражнениям с мячом в парах: – верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; – прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	1	Упражнения с элементами волейбола в паре. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения с элементами волейбола; – соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Текущий	
55	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола	1	Правила и условия проведения игры в волейбол. Цели: учить применять освоенные навыки упражнений с элементами волейбола в игровой деятельности	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол	Текущий	
56	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги	1	Развитие равновесия. Цели: закрепить навык упражнений на гимнастическом бревне	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию;	Научатся: – выполнять упражнения для развития равновесия на	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Ко- л- во час- ов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контр- оль	Дата
				универсальные учебные действия	предметны е знания		
	на весу»		высотой 80–100 см (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях)	договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	гимнастическом бревне		
57	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»	1	Развитие силовых качеств. Цели: закрепить умение лазать по канату в три приема	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств	Контр- оль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	
58	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	Развитие силы. Цели: учить прыгать через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед)	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла	Текущ ий	
59	Совершенствование перемаха на низкой	1	Развитие координационных способностей	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных	Научатся: – выполнять упражнения	Текущ ий	

№ п/п	Тема урока	Ко- л- во час- ов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контр- оль	Дата
				универсальные учебные действия	предметны е знания		
	перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»		. Цели: закрепить навык перемаха на низкой перекладине из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись	задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	е по образцу учителя и показу лучших учеников; – удерживать стойку на руках в течение длительного времени		
60	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»	1	Развитие силы в подтягивании на перекладине. Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контр- оль двигательных качеств в (подтягивание)	
61	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед.	1	Как выполнять серию кувырков вперед? Цели: учить выполнять связку упражнений на перекладине: из виса стоя присев толчком	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Научатся: – технически правильно выполнять упражнения на перекладине; – соблюдать правила поведения и	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Ко-л-во часов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контроль	Дата
				универсальные учебные действия	предметные знания		
	Подвижная игра «Метко в цель»		двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед на ноги	целей	предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		
62	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»	1	Развитие гибкости. Цели: учить выполнять комплекс упражнений по профилактике заболеваний дыхательной системы посредством упражнений по методике А. Стрельниковой	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять упражнения для развития гибкости; – организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью	Контроль двигательных качеств в (наклон вперед из положения стоя)	
63	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств:	1	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Цели: учить выполнять комбинацию упражнений	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Научатся: – выполнять упражнения гимнастики для глаз; – выполнять упражнения	Контроль двигательных качеств в (бросок набивного	

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контроль	Дата
				универсальные учебные действия	предметные знания		
	броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации		акробатики (кувырок вперед, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 180°, упор присев, прыжком упор лежа, лечь на живот, «рыбка», «корзинка», встать)	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	по образцу учителя и показу лучших учеников	мяча)	
64	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту»	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту во время выполнения челночного бега	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – характеризовать способы закаливания организма; – технически правильно выполнять челночный бег	Контроль двигательных качеств в (челночный бег)	
65	Контроль за развитием двигательных качеств: метание	1	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку	Научатся: – метать теннисный мяч на дальность	Контроль двигательных качеств	

№ п/п	Тема урока	Ко- л- во час- ов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контр- оль	Дата
				универсальные учебные действия	предметны е знания		
	ние теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»		мяча? Цели: закрепить навык метания теннисного мяча на дальность	учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	с правильной постановкой руки	в (метание теннисного мяча на дальность)	
66	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в минифутбол	1	Как развивать выносливость при медленном беге? Цели: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 минут	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Контр- оль двигательных качеств в (прыжок в длину с разбега)	
67	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе и с ускорением	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Контр- оль двигательных качеств в (бег на 60 м)	
68	Контроль за развитием двигательных	1	Как работать над распределением сил на	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Научатся: – равномерно	Контр- оль двигательных	

№ п/п	Тема урока	Ко- л- во час- ов	Решаемые проблемы	Характеристика деятельности учащихся		Контр- оль	Дата
				универсальные учебные действия	предметны е знания		
	ых качеств: бег на 1000 м		дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время	Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	распределять свои силы для завершения бега; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса	х качест в (бег на 1000 м)	

Контрольно- измерительный материал в 4 классе