**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 4 класса составлена на основе Программы начального общего образования общеобразовательной организации МБОУ СОШ № 6, с.Еленовское Красногвардейского района Республики Адыгея, на основе Федерального государственного образовательного стандарта Начального Общего Образования (приказ Министерства образования и науки РФ №17785 от 6 октября 2009г), Концепции- духовно нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального образованияи программы «Физическая культура» - авторВ.И.Лях, «Физическая культура» 1-4 класс. М.: Просвещение, 2011. Разработана на основе УМК «Школа России»

Предметом обучения физической культуры в 4 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

– укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

– овладение школой движения;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

– развитие координационных способностей.

**Содержание программы**

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В рабочей программе выстроена система учебных уроков и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно–методическое обеспечение.

На уроки в 3 классе выделяют 102 часа (3 часа в нед6елю, 34учебные недели).

базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы, национального компонента.

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

**Результаты изучения учебного предмета.**

**Личностными результатами**изучения курса «Физическая культура» являются:

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.

- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками.

**Метапредметными результатами** освоения

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;

– общение и взаимодействие со сверстниками;

– обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

– организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения.

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

– организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

– изложение фактов истории развития физической культуры;

– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела), развитие основных физических качеств;

– бережное обращение с оборудованием и инвентарем;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять;

- знание

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 4 класса**

В результате освоения программного материала ученик:

Учащиеся должны знать:

– об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

– способах и особенностях движения и передвижений человека;

- правила проведения подвижных игр, в том числе национальных адыгейских игр.

– терминологии разучиваемых упражнений;

– основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;

– причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

Уметь:

– составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;

– проводить самостоятельно закаливающие процедуры;

- организовать подвижные игры, в том числе адыгейские национальные игры.

– взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

**Литература:**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб.для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с
9. Диск: образовательные программы и стандарты. Тематическое планирование. Физическая культура.; издательства «Учитель», 2010

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 класса – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Характеристика деятельности ученика** | **Содержание урока** | **Формируемые УУД** | **Дата проведения** |
| 1. | **I четверть**  Основы знаний | Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний. | **Цель:** познакомить с правилами поведения в спортивном зале  **Определять** назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня | Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение. (презентация). | **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;  **Личностные:** проявляют учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу |  |
| 2 | ***Легкая атлетика***  *Ходьба и бег* | Форма- игра. Виды ходьбы.СУ  Адыгейские национальные игры | **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.**Осваивать** ходьбу под счет, под ритмический рисунок.  **Осваивать**универсальные умения, связанные свыполнением организующихупражнений.  **Моделировать** сочетание различных видов ходьбы. | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение»  Адыгейские национальные игры | **Регулятивные:** Учиться работать по предложенному учителем плану.  **Коммуникативные:** Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.  Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. |  |
| 3 |  | Форма- игра.  Бег с изменением напрвления и скорости. СУ | **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека **Осваивать** технику выполнения беговых упражнений.  **Моделировать** сочетание различных видов ходьбы и бега. | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, по сигналу. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом. | **Познавательные:** Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  **Личностные:** Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта харктера сделанных ошибок. |  |
| 4 - 5 |  | Форма- игра. Специальные беговые упражнения . | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваиват**ь умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3.  П/игра: Игра «К своим флажкам» | **Коммуникативные:** Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.  **Личностные:** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;  **Личностные:** раскрывают внутреннюю позицию школьника |  |
| 6 - 7 |  | Развитие координационных способностей  Адыгейские национальные игры | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). **Уметь** выполнять основные движения в ходьбе и беге.  **Различать** разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. Бег по определенному коридору. П/игра: Игра «К своим флажкам» Эстафеты.  Адыгейские национальные игры | **Предметные:** Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках.  **Коммуникативные:** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог  **Регулятивные:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия |  |
| 8 |  | Развитие скоростных способностей | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).  **Уметь** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м. | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Вызов номеров» | **Предметные:** Развитие основных фи з- их качеств и расширение функциональных возможностей организма.  **Регулятивные:** удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая  с образцом.  **Личностные:** Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом; |  |
| 9 |  | Развитие скоростных способностей  Адыгейские национальные игры | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).  **Уметь** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.  **Прогнозировать** результат выполнения – бег 30 м.  **Контролироват**ь и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения. | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»  Адыгейские национальные игры | **Предметные:** Развитие основных физ- их качеств и расширение функциональных возможностей организма.  **Регулятивные:** Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;  **Познавательные:** Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. |  |
| 10 |  | Развитие скоростной выносливости | **Проявлять** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  **Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!»,«Шагом марш!», «На месте!»,«Равняйсь!», «Стой!». | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. П/игра на внимание: «Карлики и великаны» | **Предметные:** Развитие основных физ-их качеств и расширение функциональных возможностей организма.  **Познавательные:** Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной  работы всего класса.  **Регулятивные:** Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;. |  |
| 11 | *Метание* | Развитие скоростно-силовых способностей. | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты,  выносливости  **Осваивать** технику метания малого мяча. | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг.в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет» | **Предметные:** Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;  **Регулятивные:** Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.  **Регулятивные:** Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, . |  |
| 12 |  | Урок- игра. Метание мяча в цель  Адыгейские национальные игры | Уметь метать из различных положений. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча.  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 миз различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»  Адыгейские национальные игры | **Предметные:** Формирование культуры движений;  **Коммуникативные:** Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.  **Регулятивные:** Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям |  |
| 13 |  | Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»  Адыгейские национальные игры | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  **Применять** упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств. | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. . П/игра «Кто дальше бросит»  Адыгейские национальные игры | **Регулятивные:** Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.  **Личностные:** Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.  **Предметные:** Развитие физических качеств и физических способностей. |  |
| 14 -15 | *Прыжки* | Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести. | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты,  выносливости  **Умение** сосредотачиваться перед выполнением задания. | Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Зайцы в огороде» | **Предметные:** Развитие физических качеств и физических способностей.  **Регулятивные:** Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.  **Личностные:** Научаться рассматривать физическую культуру как явлении общечеловеческой культуры,  как способ жизнедеятельности человека. |  |
| 16 |  | Урок- игра. Прыжки на скакалке. | **Осваивать** технику выполнения прыжка в длину с места.  **Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.  **Применять** прыжковые упражнения для развития физических качеств. | См. урок № 15- 16. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки» | **Предметные:** Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями**;**  **Личностные:** Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей),  обеспечивающее личностный моральный выбор.  **Регулятивные:** Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в  учебном процессе |  |
| 17 |  | Прыжок в длину с разбега . | **Осваивать** технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.  **Контролировать**: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.  **Умет**ь ориентироваться в пространстве. | См. урок № 15- 16. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» | **Регулятивные:** Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);  **Личностные:** Освоение личностного смысла учения, желания учиться.  **Метапредметные:** Определять наиболее эффективные способы достижения результата; |  |
| 18 -19 | *Длительный бег* | Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра. | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).  **Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно» | **Познавательные:** Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой;  **Личностные:** Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;  **Регулятивные:** Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом  конечного результата; |  |
| 20 |  | Форма- экскурсия: Преодоление препятствий | **Характеризоват**ь показатели физического развития, физической подготовки.  **Уметь** демонстрировать физические кондиции  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и пере лазанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий» | **Регулятивные:** Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями,  или на основе различных образцов.  **Познавательные:** Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; |  |
| 21-22 |  | Переменный бег  Адыгейские национальные игры | Уметь демонстрировать физические кондиции  **Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.  **Моделировать** свою нагрузку в зависимости от цели урока.  **Применять** беговые упражнения для развития физ- их качеств | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой.  Адыгейские национальные игры | **Познавательные:** Определение основной и второстепенной информации;  **Регулятивные:** Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.  **Познавательные:** Поиск и выделение необходимой информации; |  |
| 23 |  | Урок- игра. Развитие силовой выносливости | **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств**.**  **Характеризовать** показатели  физического развития. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Метание набивного мяча на дальность. Игра с прыжками с использованием скакалки. | **Познавательные:** Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;  **Личностные:** Проявление активности, стремление к получению новых знаний  **Регулятивные:** Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. |  |
| 24 |  | Гладкий бег | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.**  **Демонстрироват**ь технику гладкого бега по стадиону. (6 мин) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений. | **Регулятивные:** Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;  **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;  **Личностные:** Проявление активности, стремление к получению новых знаний |  |
| 25- 26 |  | Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.**  **Уметь** демонстрировать физические кондиции.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений. | **Метапредметные:** обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  **Коммуникативные:** Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной  деятельности;  **Познавательные:** Определение основной и второстепенной информации; |  |
| 27- | **II четверть**  ***Подвижные игры на основе б/б*** | Основы знаний | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Инструктаж по баскетболу. Вид спорта- баскетбол (презентация). | **Познавательные:** Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические Иллюстрации  **Личностные:** Проявление активности, стремление к получению новых знаний; |  |
| 28 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй» | **Познавательные:** Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  **Личностные:** Проявление активности, стремление к получению новых знаний;  **Коммуникативные:** Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; |  |
| 29 3031 |  | Ловля и передача мяча.  Адыгейские национальные игры | **Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча»  Адыгейские национальные игры | **Коммуникативные:** Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;  **Личностные:** Проявление активности, стремление к получению новых знаний  **Познавательные:** Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития; |  |
| 323334 |  | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей» | **Коммуникативные:** Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в  совместной деятельности;  **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Познавательные:** Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физ- ой подготовленности; |  |
| 353637 |  | Бросок мяча в цель (щит).  Адыгейские национальные игры | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику. | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра №Попади в обруч»  П/игра «Мяч в корзину»  Адыгейские национальные игры | **Коммуникативные:** понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;  **Метапредметные:** Определять наиболее эффективные способы достижения результата;  **Познавательные:** Поиск и выделение необходимой информации; |  |
| 3839 40 |  | Развитие ловкости.  Адыгейские национальные игры | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  Корректировка техники ведения мяча.  **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности.  **Использовать** игровые действия баскетбола для развития физ–их качеств. | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал –садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину».  Адыгейские национальные игры | **Рефлексивные:** Владение умениями совместной деятельности;  **Метапредметные:**Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта,  использование их в игровой и соревновательной деятельности.  **Метапредметные:** обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; |  |
| 4142 43 |  | Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  **Способствовать** дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. **Использовать** игровые действия баскетбола для развития физ–их качеств. | См. урок 38 -40. См. урок П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину» | **Метапредметные:** Научаться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.  **Коммуникативные:** Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые  коррективы в интересах достижения общего результата. |  |
| 44- 45 |  | Игровые задания, эстафеты с мячом. | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**. Использовать** игровые действия баскетбола для развития физ–их качеств. | **См. урок 38- 40**В парах передача набивного мяча. Эстафеты. П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** Учиться согласованно работать в группе.учиться планировать работу в группе;  **Познавательные:** Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; |  |
| 464748 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину» | **Личностные:** отработка навыков самостоятельной и групповой работы.  **Предметные**: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.  **Коммуникативные:** Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль; |  |
| 49 | III четверть  ***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйсь!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. | Т/ б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. (презентация) | **Коммуникативные:** Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;  **Познавательные:** Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель,  а, иллюстрация и др.)  **Личностные:** Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры; |  |
| 50 51  52  53 |  | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения | **Осваивать** универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.;  **Осваивать** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях; | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения..Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. .П/игра на внимание. | **Познавательные:** Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.;  **Метапредметные:**Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта,  использование их в игровой и соревновательной деятельности;  **Предметные**: Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией ; |  |
| 54 |  | Развитие гибкости | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.  **Знать и различать** строевые приемы.  ц | Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс.. .П/игра на внимание. | **Предметные**: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток;  **Познавательные:** Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения;  **Коммуникативные:** Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). |  |
| 555657 |  | Упражнения в висе и упорах. | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности;  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!». | **Коммуникативные:** Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;  **Рефлексивные:** Владение умениями совместной деятельности; |  |
| 58 5960 |  | Упражнения в лазаньи и перелезании. | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 ˚) Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч». | **Предметные**: Научаться выполнять упражнения прикладной направленности;  **Познавательные:** Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  **Предметные**: Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. |  |
| 61 |  | Развитие координационных способностей | **Осваивать** технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезаниечерез гимнастического кона.  **Проявлять** качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности | Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 ˚) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно–силовых способностей. – перелезание через гимнастического коня. | **Предметные**: Научаться выполнять комплексы на развитие координации;  **Рефлексивные:** Владение умениями совместной деятельности;  **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; |  |
| 62 –  **63** |  | Упражнения на равновесие | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений  **Выявлят**ь и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | ОРУ с обручем. СУ..П/И «Гонка мячей». | **Предметные**: Научаться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений  осанки;  **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Познавательные:** Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. |  |
| 64 6566 | ***Подвижные игры*** | Развитие скоростно- силовых способностей | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  **Уметь** демонстрировать физические кондиции **.**  **Проявлять**скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Моделировать** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ–их качеств. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. П/игра «Лисы и куры». | **Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Познавательные:** Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения;  **Коммуникативные:** Учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во  взаимодействие со сверстниками. |  |
| 67 -68 |  | Эстафеты. Развитие двигательных качеств. | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч» | **Регулятивные:** Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание  качества и уровня усвоения;  **Личностные**: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные :**Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения  задания, данного учителем*.* |  |
| 697071 |  | П/игры на развитие ловкости | **Осваиват***ь* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  **Уметь** осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. **Моделировать** способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ–их качеств.  **Развивать** способности к дифференцированию параметров движений. | ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты). | **Познавательные:** Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;  **Личностные**: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;  **Коммуникативные:** Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета. |  |
| 72 7374 |  | П/ игры на развитие скорости Эстафеты. | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Сспециальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра П/И «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки» | **Коммуникативные:** Учащиеся научатся:  сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера;  **Познавательные:** Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;  **Регулятивные:** Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности  класса на уроке. |  |
| 75-  76 |  | Развитие координационных способностей | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать** индивидуальные и групповые действия в подвижных играх**.**  **Проявлять** качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности | ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыва­нием на месте после небольших перемещений впра­во, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Не­удобный бросок».П/игра «Попади в мяч» | **Познавательные:** Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;  **Личностные:** проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям  **Коммуникативные:** Учащиеся научатся:  устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты;  **Познавательные:** Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи |  |
| 77 –  78 |  | Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»  Адыгейские национальные игры | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных  играх.  **Осваивать** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Развивать** способности к дифференцированию параметров движений. | ОРУ со скакалкой. Су. Специальные беговые упражнения. Перепрыгиывние через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробышки».  Адыгейские национальные игры | **Регулятивные:** Научаться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже  известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;  **Познавательные:** Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.;  **Личностные:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 79 -80 | IV четверть  ***Легкая атлетика****Длительный бег* | Преодоление препятствий | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Уметь** демонстрировать физические кондиции | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий» | **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;  **Личностные:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  **Познавательные:** Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; |  |
| 81  82 |  | Развитие выносливости. | **Характеризоват**ь показатели физического развития, физической подготовки.  **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).  **Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно» | **Рефлексивные:** Научаться владеть навыками контроля своей деятельности;  **Метапредметные:**Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта,  использование их в игровой и соревновательной деятельности.  **Личностные:** Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; |  |
| 83 -84 |  | Переменный бег  Адыгейские национальные игры | **Уметь д**емонстрировать физические кондиции.  **Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.  **Моделировать** свою нагрузку в зависимости от цели урока.  **Применять** беговые упражнения для развития физ- их качеств | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3( 4 ) минуты в чередовании с ходьбой.  Адыгейские национальные игры | **Метапредметные:** Определять наиболее эффективные способы достижения результата;  **Личностные:** Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей),  обеспечивающее личностный моральный выбор.  **Коммуникативные:** Уметь донести свою позицию до собеседника; |  |
| 858687 |  | Кроссовая подготовка  Адыгейские национальные игры | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.**  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.  Адыгейские национальные игры | **Регулятивные:** Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям;  **Личностные:** Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей),  обеспечивающее личностный моральный выбор.  **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств ( выносливости) |  |
| 88 |  | Гладкий бег П/игра «Смена сторон» | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.**  **Демонстрироват**ь технику гладкого бега по стадиону. (6 мин) | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений. | **Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях;  **Познавательные:** Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи  **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты,  выносливости) |  |
| 89  90 |  | Развитие скоростной выносливости. | **Характеризоват**ь показатели физического развития, физической подготовки.  **Уметь** демонстрировать физические кондиции  **Проявлять** качества  быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений.  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра на внимание: «Карлики и великаны» | **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств ( выносливости)  **Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях;  **Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных  (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 9192 | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей Стартовый разгон | **Уметь д**емонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.  **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).  **Уметь** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.  **Прогнозировать** результат выполнения – бег 30 м. | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров» | **Коммуникативные:** Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.  **Метапредметные:** Научаться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;  **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; |  |
| 93  -94 |  | Высокий старт. Финальное усилие. | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). **Уметь** выполнять основные движения в ходьбе и беге.  **Различать** разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние  Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах.. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра. | **Личностные:** Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;  **Предметные:** Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;  **Метапредметные:** Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; |  |
| 95 |  | Развитие координационных способностей  Адыгейские национальные игры. | **Контролироват**ь и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.  **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). **Уметь** выполнять основные движения в ходьбе и беге. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 25 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра «Запрещенное движение».  Адыгейские национальные игры | **Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях;  **Регулятивные:** Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.  **Предметные**: Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств |  |
| 96 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты,  выносливости  **Осваивать** технику метания малого мяча. | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг.в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет». | **Регулятивные:** Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности  класса на уроке.  **Предметные**: Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя  зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) под руководством учителя;  **Личностные:** проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях; |  |
| 97 |  | Метание мяча в цель. | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  **Уметь** демонстрировать отведение руки для замаха  Уметь метать из различных положений.  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 миз различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит» | **Регулятивные:** Определять цель выполнения заданий на уроке.  **Коммуникативные:** Учащиеся научатся:  устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты;  **Предметные:** Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками; |  |
| 98 |  | Метание мяча на дальность.  Адыгейские национальные игры | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  **Применять** упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств. | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит»  Адыгейские национальные игры | **Личностные:** Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;  **Предметные:** Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;  **Рефлексивные:** Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности; |  |
| 99 | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести.  **Умение** сосредотачиваться перед выполнением задания. | Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде» | **Личностные:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  **Метапредметные:** Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  **Рефлексивные:** Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности; |  |
| 100  101 |  | Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки» | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Осваивать** технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.  **Контролировать**: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.  **Умет**ь ориентироваться в пространстве. | См. урок №96. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» П/игра «Прыгающие воробушки» | **Предметные:** Формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга  здоровья (длины и массы тела и др.);  **Рефлексивные:** Научаться объективно оценивать свои учебные достижения,  **Личностные:** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 102 |  | Повторение пройденного.  Основы знаний. |  | ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма (презентация). | **Рефлексивные:** Научаться объективно оценивать свои учебные достижения,  **Познавательные:** Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации;  **Познавательные:** Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. |  |