ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 924

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  школьным методическим объединением учителей (указать – каким)  протокол от «\_\_\_\_» \_\_\_ 201\_\_г. № \_\_\_\_\_  ПРИНЯТО  педагогическим советом школы  протокол от «\_\_\_\_» \_\_\_ 201\_\_г. № \_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Г. Бордовская  Приказ от «\_\_\_»\_\_\_\_201\_\_г. № \_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

по Физической культуре в 4 класса В» , начальная школа, базовый уровень

наименование учебного предмета, класс, ступень, уровень (базовый, профильный – для 10-11 кл.)

Рабочая программа составлена на основе программы:

«Физическая культура 3-4 классы»**, по системе учебников** «Начальная школа XXI век»**, разработанная** Т.В. Петровой, Ю.А. Копыловым, Н.В. Полянской, С.С. Петровым, «Вента-Граф», Москва – 2012года

(точное название программы, указание авторов и ее выходных данных)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель: Шумкина Светлана Борисовна., физическая культура,  Высшая квалификационная категория  (ФИО учителя, предмет, квалификационная категория) |

Москва 2014 г.

Примерный тематический план Рабочей программы учебного курса

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ темы и ее название** | **Всего часов по теме** | **Из них:** | | | |
| **Теоретические занятия** | **Лабораторно-практические занятия** | **Контрольные работы** | **Др.** |
| Тема 1. Легкая атлетика | 24 (12+12) | В процессе занятий | 24 (12+12) | - | - |
| Тема 2. Подвижные игры и упражнения с предметами | 30 (15+15) | В процессе занятий | 30 (15+15) | - | - |
| Тема 3. Гимнастика | 21 | В процессе занятий | 21 | - | - |
| Тема 4. Баскетбол | 12 | В процессе занятий | 12 | - | - |
| Тема 5. Волейбол | 15 | В процессе занятий | 15 |  |  |
| ИТОГО | 102 | В процессе занятий | 102 | - | - |

Примерный тематический план Рабочей программы учебного курса

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ темы и ее название** | **Всего часов по теме** | **Из них:** | | | |
| **Теоретические занятия** | **Лабораторно-практические занятия** | **Контрольные работы** | **Др.** |
| Тема 1. Легкая атлетика | 16 (8+8) | В процессе занятий | 18 (8+8) | - | - |
| Тема 2. Подвижные игры и упражнения с предметами | 20 (10+10) | В процессе занятий | 20 (10+10) | - | - |
| Тема 3. Гимнастика | 14 | В процессе занятий | 14 | - | - |
| Тема 4. Баскетбол | 8 | В процессе занятий | 8 | - | - |
| Тема 5. Волейбол | 10 | В процессе занятий | 10 |  |  |
| ИТОГО | 68 | В процессе занятий | 68 | - | - |

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования и сборник программ к комплекту учебников *«Начальная школа 21 века» под редакцией* Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов , Н.В. Полянская, С.С.Петрова.

В базисном учебном плане начального общего образования и в Рекомендациях по разработке учебного плана для 1-4 классов общеобразовательных учреждений, реализующих в 2014-2015 учебном году основные образовательные программы в соответствии с ФГОС НОО, на изучение физической культуры в 4 классе отводится 3 часа в неделю (102 часа в год). В соответствии с учебным планом школы и годовым школьным графиком на 2014-2015учебный год на изучение физической культуры отводится 102 часа 3 часа в неделю.

**Реализация учебной программы обеспечивается учебным пособием «Физическая культура» (учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, 3-4 класс./ .: Вентана-Граф, 2012**

**2.Общая характеристика учебного предмета**

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

***Общая цель обучения*** учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

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

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

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются ***задачи учебного предмета:***

* формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;
* формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
* формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи:

**Формирование:**

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

**Воспитание:**

* позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;

потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

**Обучение:**

* первоначальными знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

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

Материал программы направлен на реализацию приоритетных **задач образования** - формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;

- на освоение знаний о физической культуре;

- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**Принципы,** лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы - двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

- культурно ориентированные принципы - целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;

- деятельностно-ориентированные принципы - двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной дея­тельности младшего школьника;

* принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развитии, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Данная программа создавалась на основе программы по физической культуре под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянской, С.С. Петрова и соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования.

Программа переработана и адаптирована ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;

- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;

- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

**3. Место предмета в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования, согласно учебному плану ГБОУ СОШ № 924 предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю - 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс(102 ч. в год). Общий объём учебного времени составляет 405 часов.

**4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** −одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

.

**5.Содержание курса.**

**Знания о физической культуре.**

* физическая культура;
* история;
* физические упражнения.

**Способы физкультурной деятельности:**

* самостоятельные знания;
* самостоятельное наблюдение;
* самостоятельные игры.

**Физическое совершенство:**

* физкультурно – оздоровительная деятельность;
* спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики;
* легкая атлетика;
* подвижные и спортивные игры.

**Общеразвивающие упражнения:**

* развитие гибкости;
* развитие координации;
* формирование осанки;
* развитие силовых способностей.
* развитие ловкости.
* Развитие выносливости.

**6. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура» .**

**Личностные результаты:**

— активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

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

— проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказание бескорыстной помощи своим сверстникам,

нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

— характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

— общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

— видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

— оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

— управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

— планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

— изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

— оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

— бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

— организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

— подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;

— выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### 7.Содержание тем учебного курса

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр и

Современные Олимпийские игры. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).Понятие- правильная осанка.

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов ,бег 30 м, 60 м

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с бокового разбега в длину с места; со скакалкой (длинной и короткой.)

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», « 10 передач.»

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче; подводящие упр. к верхней и нижней передаче в/б мяча ,специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; упр. в парах через сетку, подвижные игры: «Неудобный бросок», « 2 мяча.» , « Пионербол.»

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Уровень физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 16 – 20 | 10 – 15 | 5 – 9 | 13 – 16 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 160 | 128 – 142 | 120 – 127 | 140 – 150 | 120 – 139 | 108 – 119 |
| Поднимание туловища из положения лёжа. | 25 | 22 | 18 | 22 | 20 | 16 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,5 – 6,0 | 7,0 – 6,8 | 6,0 – 5,8 | 6,6 – 6,2 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**К концу учебного года учащиеся должны:**

**Знать и понимать:**

* значение физической культуры в жизни современного человека;
* название физических упражнений и исходных положений тела, отличие физических упражнений от обыденных бытовых движений человека;
* организующие строевые команды и приемы их выполнения;
* основные способы передвижения человека;
* правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры.

**Уметь (владеть способами действий):**

* соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом ;
* устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
* выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

* выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
* выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках и ведении мяча, ударах по мячу;
* выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед и назад), стойку на лопатках;
* выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

***Календарно – тематическое планирование по физической культуре 4 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | | | | | | | | **Тип урока** | | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты в соответствии с ФГОС** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Вид контроля** | | **Д/з** | |
| **Предметные** | | | | | | | | **Личностные** | | | | **Метапредметные** | | | | | |
| 1 | | | | | | 2 | | 3 | | 4 | 5 | | | | | | | | 6 | | | | 7 | | | | | | 8 | | 9 | |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | | | | | Ходьба  и бег | | Вводный | | 1.Техника безопасности на уроках лёгкая атлетика.   1. Разучить комплекс УГГ. 2. Разучить технику высокого старта с пробеганием отрезков до 20м. 3. Игра «Салки маршем.» | Знать технику безопасности на уроках л/а. | | | | | | | | Показать правильность выполнения основных движений в ходьбе и беге. | | | | | ***Познавательные:*** формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.  **Коммуникативные:**  Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.  ***Регулятивные:***  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | | | | | Текущий | | Беговая п-ка 2мин. | |
| 2 | 2 | | | | | Ходьба  и бег | | Комплексный | | 1. Повторить комплекс упражнений УГГ. 2. Закрепить навыки высокого старта, стартовый разгон 3. Встречные эстафеты с этапом 20 м. 4. Равномерный бег 3-4 минуты. | Знать технику безопасности на уроках л/а. | | | | | | | | Показать правильность выполнения основных движений в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 50 м. | | | | | | | ***Познавательные:*** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение технически правильно выполнять двигательные действия | | | Текущий | | Беговая п-ка 3мин. | |
| 3 | 3 | | | | | Бег и  прыжки | | Изучение нового материала | | 1. Разучить прыжок в длину с места 2. КУ – бег 30 м на результат. 3. Бег в медленном темпе до 4 минут. | Знать технику безопасности на уроках л/а | | | | | | | | Показать правильность выполнения основных движений в ходьбе , беге и прыжках. | | | | | | | ***Познавательные:*** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:**  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение технически правильно выполнять двигательные действия | | | Текущий | | Беговая п-ка 4 мин | |
| 4 | 4 | | | | | Бег и  прыжки | | Комплексный | | 1. Проверить на оценку технику высокого старта. 2. КУ – прыжок в длину с места. 3. Учить метанию мяча на дальность с места (повторить замах руки) в парах. 4. Равномерный бег до 5 минут. | Знать технику безопасности на уроках л/а. | | | | | | | | Показать правильность выполнения основных движений в метании, прыжках в длину. | | | | | | | ***Познавательные:*** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений по метанию.  **Коммуникативные:**  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение использовать двигательный опыт в организации активного отдыха. | | | Текущий | | Беговая п-ка 4 мин. | |
| 5 | 5 | | | | | Бег и метание | | Комплексный | | 1. ОРУ в движении. 2. Закрепить технику метания малого мяча с 3 шагов разбега. 3. Развитие быстроты ,бег в парах на опережение. 4. Игра «Охотники и утки.» | Знать технику безопасности на уроках л/а | | | | | | | | Показать правильность выполнения основных движений в метании, бегать с максимальной скоростью. | | | | | | | ***Познавательные:*** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений по метанию  **Коммуникативные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение технически правильно выполнять двигательные действия | | | Текущий | | Беговая п-ка 4мин. с 2 ускорениями | |
| 6 | 6 | | | | | Прыжки и метание | | Совершенство-  вание. | | 1. Развитие прыгучести, многоскоки 8 пр.3 -4 повтор. 2. Совершенствовать технику метания мяча с места на дальность. 3. Игра «Третий лишний.» | Знать технику безопасности на уроках л/а. | | | | | | | | | Показать правильность выполнения основных движений в метании, прыжках . | | | | | | ***Познавательные:*** Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений много скоков  **Коммуникативные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение технически правильно выполнять двигательные действия | | | Текущий | | Метание на дальность. | |
| 7 | 7 | | | | | Метание и подтягивание | | Комплексный | | 1. Зачет по метанию мяча на дальность (КУ). 2. Провести круговую эстафету с этапами 20 метров между командами. 3. Подтягивание (м) ,подтягивание из виса лежа (д). | Знать технику безопасности на уроках л/а | | | | | | | | | Показать правильность выполнения основных движений в метании, беге. | | | | | | ***Познавательные:*** Осмысление техники выполнения разучиваемого метания мяча.  **Коммуникативные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | | | Текущий | | Беговая п-ка 5мин. | |
| 8 | 8 | | | | | Бег | | Комплексный | | 1. ОРУ у опоры. 2. Провести учёт по бегу на 1000 метров с высокого старта. 3. Дыхательные упр., игры малой подвижности. | Знать технику безопасности на уроках л/а. | | | | | | | | | Показать правильность выполнения основных движений в беге на выносливость. | | | | | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** пробегать дистан­цию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол» | | | Текущий | | Беговая п-ка 5мин. | |
|  |  | | | | |  | |  | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
|  | **Подвижные игры и упражнения с предметами (10 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 1 | | | | | Бег и прыжки | | Комплексный | | 1. Развитие быстроты, челночный бег. 2. Многоскоки: 8 прыжков на результат. 3. Спортивные и подвижные игры. | Знать т/б при выполнении упр. с различными предметами. | | | | | | | Показывать правильность выполнения основных движений в беге и прыжках. | | | | | | | | | ***Познавательные:***  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  ***Коммуникативные:***  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений | | Текущий | | Не задано | |
| 10 | 2 | | | | | Длинная скакалка | | Комплексный | | 1. Упражнения в движении. 2. Закрепить упражнения с длинной скакалкой (вбегание, прыжки, выбегание). 3. Игра « Перестрелка». | Знать способы вращения скакалки, варианты прыжков. | | | | | | | Показывать выполнение пробегания через длинную скакалку. | | | | | | | | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  ***Коммуникативные:*** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | | Текущий | | Не задано | |
| 11 | 3 | | | | | Длинная скакалка | | Совершенств. | | 1. Упражнения в парах. 2. Закрепить прыжки через длинную скакалку (используя 2-4 скакалки). 3. Провести беговую эстафету с палочкой. Расстояние до стоек 10-12 метров. Передача палочки «снизу». | Знать т/б при выполнении упражнения с длинной скакалкой. | | | | | | | Показывать выполнение пробегания и прыжки через длинную скакалку. | | | | | | | | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  ***Коммуникативные:*** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | | Текущий | | Не задано | |
| 12 | | | | 4 | | Длинная скакалка | | Зачётный | | 1. Комплекс упражнений в движении. 2. Проверить умение прыгать на оценку. 3. Игра « Третий лишний». | Знать способы вращения скакалки, варианты прыжков. | | | | | | | | Показывать выполнение пробегания и прыжки через длинную скакалку. | | | | | | | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  ***Коммуникативные:*** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | Текущий | | Не задано | |
| 13 | | | | 5 | | ОРУ и прыжки через короткую скакалку. | | Комплексный | | 1. Комплекс упражнений с короткой скакалкой. 2. Прыжки на двух ногах с вращением вперёд и назад. Затем 3. прыжки на правой и левой ноге. 4. Игра «Удочка». | Знать т/б при выполнении упражнения с короткой скакалкой. | | | | | | | | Показывать выполненипе комплекс упр. и прыжки через короткую скакалку. | | | | | | | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  ***Коммуникативные:*** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | | Текущий | | Прыжки через короткую скакалку 30сек. | |
| 14 | | | | 6 | | ОРУ и прыжки через короткую скакалку | | Совершенств. | | 1. Комплекс упражнений у опоры. 2. Упражнения с короткой скакалкой в движении. 3. Игра «Вызов номеров». | Знать варианты прыжков. | | | | | | | | Показывать выполнения комплекса упр. и прыжков через короткую скакалку | | | | | | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  ***Коммуникативные:*** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, играть в игру. | | | Текущий | | Прыжки через короткую скакалку 30сек. | |
| 15 | | | | 7 | | ОРУ и прыжки через короткую скакалку | | Совершенств. | | 1. Строевые упражнения. 2. Упражнения для развития прыгучести. 3. Прыжки через скакалку за 15-20 секунд. 4. Игра «Охотники и утки». | Знать способы прыжков и влияние прыжковых упр. на организм. | | | | | | | | Показывать выполнения комплекса упр. и прыжки через короткую скакалку | | | | | | | ***Познавательные:*** Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  ***Коммуникативные:*** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, играть в игру. | | | Текущий | | Прыжки через короткую скакалку 30сек. | |
| 16 | | | | 8 | | ОРУ и прыжки через короткую скакалку | | Зачётный | | 1. Разучить комплекс упражнений типа зарядки. 2. Проверить умение прыгать. 3. Эстафеты с предметами. | Уметь выполнять комплекс упр. и прыжки через короткую скакалку | | | | | | | | Показывать выполнение умения прыгать. | | | | | | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  ***Коммуникативные:*** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | | Текущий | | Прыжки через короткую скакалку 30сек. | |
|  | | |  | | |  | |  | |  |  | | | | | | | |  | | | | | | |  | | |  | |  | |
| 17 | | | 9 | | | Беговые упр. | | Совершенств. | | 1. Беговые упражнения. 2. «Челночный бег» 3\*10 метров. 3. Игра «Перекати поле». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе , беге . | | | | | | Показывать умение играть в игру | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­  дуктивной кооперации, добывать не­достающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверст­ника.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание челночного бега 3 х 10 м, играть в подвижную игру «Перекати поле» | | | Текущий | | Не задано | |
| 18 | | | 10 | | | Эстафеты с предметами | | Совершенств. | | 1. Строевые упражнения. 2. Эстафеты с предметами. | Использовать умения владеть предметами в эстафетах. | | | | | | Показывать строевые упражнения. | | | | | | | | | ***Познавательные:*** Организация деятельности с учетом требований безопасности ***Коммуникативные:*** Сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность ***Регулятивные:***  Проявлять упорство. | | | Текущий | | Не задано | |
|  | | | **Гимнастика (14 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | 1 | | | Строевые упр. и акробатика. | | Изучение нового материала. | | 1. Провести беседу о правилах безопасностях на уроках гимнастики. 2. Разучить комплекс УГГ с включением прыжков с различными поворотами. 3. Повторить технику кувырков вперёд (слитно 2-3 раза). 4. Учить кувырку назад в группировке. 5. Игра-эстафета со скакалками. | Знать технику безопасности на уроках гимнастики. . | | | | | | Показывать выполнение строевых команд, акробатических элементов. | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с усло­виями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять кувы­рок вперед с места , играть в игры и эстафеты. | | | Текущий | | Упр. для развития гибкости. | |
| 20 | | | 2 | | | Строевые упр. и акробатика | | Совершенств. | | 1. Совершенствовать повороты на месте: направо, налево, кругом. 2. Закрепить комплекс упражнений. 3. Упражнения для развития гибкости на матах. 4. Закрепить кувырок назад в группировке. | Знать комплекс УГГ без предмета и с предметами. . | | | | | | Показывать выполнение строевых команд, акробатических элементов. | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бес­конфликтную совместную работу. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор рекции.  ***Познавательные:*** выполнять кувы­рок назад и упражнения на гибкость. | | | Текущий | | Упр. для развития гибкости | |
|  |  | | | | |  | |  | |  |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | |  | |  | |
| 21 | 3 | | | | | Строевые упр. и акробатика | | Комплексный | | 1. Упражнения для развития гибкости. 2. Учить «мост» самостоятельно и с помощью партнёра, совершенствовать технику кувырка назад, закрепить стойку на лопатках с перекатом назад. 3. Совершенствовать игру-эстафету с гимнастическими палками. | Знать влияние физ.упр .на организм. | | | | | | Показывать выполнение строевых команд, акробатических элементов. | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** уметь делать упражнения на развитие гибкости., выполнять кувырок назад и стойку на лопатках, мост. | | | Текущий | | Упр. для развития гибкости | |
| 22 | 4 | | | | | ОРУ с гимн. Палками и акробатика | | Комплексный | | 1. Совершенствование строевых упражнений. 2. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой. 3. Проверить умение выполнять кувырки. | Знать комплекс УГГ без предмета и с предметами. | | | | | | Показывать выполнение строевых команд, акробатических элементов раздельно и в комбинации. | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь выполнять зарядку с гимнастическими палками и кувырки. | | | Текущий | | Поднимание туловища 20 р | |
| 23 | 5 | | | | | ОРУ с гимн. Палками и акробатика | | Комплексный | | 1. Учить перестроению из одной шеренги в три. 2. Закрепить комплекс упражнений с гимнастической палкой. 3. Проверить умение выполнять «мост», стойку на лопатках. | Знать комплекс УГГ без предмета и с предметами. | | | | | Показывать выполнение строевых команд, акробатических элементов раздельно и в комбинации. | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь выполнять зарядку с гимнастическими палками и выполнять мост, стойку на лопатках.. | | | Текущий | | Поднимание туловища 20 р | |
| 24 | 6 | | | | | Строевые упр. и акробатика | | Совершенств. | | 1. Повторить перестроение из одной шеренги в три. 2. Повторить акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках. 3. Познакомить учащихся с акробатическими соединениями из ранее изученных элементов. | Знать понятие физ. качество-гибкость. | | | | | выполнение строевых команд, акробатических элементов раздельно и в комбинации. | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, слушать и слы­шать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  ***Познавательные:*** выполнять гим­настические упражнения и строевые упражнения. | | | Текущий | | Поднимание туловища 30 сек. | |
| 25 | 7 | | | | | Упр. в равновесии | | Комплексный | | 1. Повторить повороты на месте. 2. Повторить ОРУ с набивными мячами. 3. Учить упражнения в равновесии на скамейке, перевёрнутой узким концом вверх. 4. Игра «Третий лишний». | Знать понятие-равновесие. | | | | | Показывать выполнение строевых команд, упр. в равновесии и на скамейках. | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять упраж­нения на гимнастической скамейке. | | | Текущий | | Поднимание туловища 30 сек. | |
| 26 | 8 | | | | | Упр. в равновесии | | Комплексный | | 1. Разучить комплекс упражнений на гимнастических скамейках. 2. Эстафеты с элементами бега и с использованием гимнастических скамеек. 3. Отжимания. 4. Акробатические элементы. | Знать понятие физ. кач-во сила . | | | | | Показывать выполнение строевых команд, упр. в равновесии и на скамейках. | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять эстафеты с использованием скамеек. | | | | Текущий | | Отжимание от пола 10 раз. | |
| 27 | 9 | | | | | Опорный прыжок | | Изучение нового материала. | | 1. ОРУ в движении. 2. Учить опорному прыжку на козла (разбег, наскок на мостик). 3. Провести беговую эстафету с набивными мячами. | Знать т/б опорного прыжка. | | | | | Показывать выполнение опорного прыжка. | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять упраж­нения гимнастическом снаряде. | | | | Текущий | | Отжимание от пола 10 раз. | |
| 28 | 10 | | | | | Опорный прыжок | | Комплексный | | 1. Упражнения в парах. 2. Совершенствовать технику опорного прыжка через козла (учить соскоку с козла). 3. Игра «Перекати поле». | Знать т/б опорного прыжка. | | | | | Показывать выполнение опорного прыжка. | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять прыжок через козла. | | | | Текущий | | Отжимание от пола 10 раз. | |
| 29 | 11 | | | | | Упр с гимнаст. предметам. | | Совершенств. | | 1. ОРУ в движении. 2. Круговая тренировка (Упражнения для тренировки мышц брюшного пресса, упражнения с короткой и длинной скакалкой, упражнения с мячами, упражнения на гимнастических скамейках). | Использование умения выполнять упр. с предметами. | | Показывать упр. с мячами, со скакалкой и на мышцы брюшного пресса. | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** проходить станции круговой тре­нировки выполняя на них задания. | | | | Текущий | | Отжимание от пола 10 раз. | |
| 30 | 12 | | | | | Опорный прыжок | | Совершенств. | | 1. Упражнения ритмические гимнастики. 2. Полоса препятствий из 5 предметов.   3.Проверить умение прыгать через козла. | Знать т/б опорного прыжка. | | Показывать выполнение опорного прыжка. | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** преодолевать полосу препятствий. | | | | Текущий | | Отжимание от пола 10 раз. | |
| 31 | 13 | | | | | Подн. тулов.  Тест 30 сек. | | Совершенств. | | 1. Упражнения ритмические гимнастики. 2. Поднимание туловища за 30 секунд. 3. Эстафеты с предметами. | Знать о понятии брюшной пресс. | | Использование умения выполнять упр. с предметами. | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять упр. поднимание туловища. | | | | Текущий | | Упр. на гибкость. | |
| 32 | 14 | | | | | Полоса препятствий | | Совершенств. | | 1. Упражнения для развития ловкости. 2. Полоса препятствий из 4-5 предметов. 3. Подведение итогов раздела - гимнастика. | Использование умения выполнять упр. с предметами. | | Показывать упражнения для развитие ловкости. | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партне­ров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** преодолевать полосу препятствий. | | | | Текущий | | Упр. на гибкость | |
|  | **Баскетбол (8 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | 1 | | | | | Упр с б/б мячами. | | Изучение нового материала. | | 1. Для развития ловкости и выносливости провести игру «салки». 2. Техника безопасности на уроках баскетбола. 3. Совершенствовать технику передач от груди двумя руками - ловля. 4. Стойка б/та, перемещения. | Знать т/б на уроках б/б. | Показывать владение б/б мячом (держать, передавать, ловить). | | | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять баскет­больные упражнения, передачу мяча от груди двумя руками. | | Текущий | | Упр. с мячами. | |
| 34 | 2 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. Остановка по сигналу. 2. Стойка б/та. 3. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками снизу и ловли после ведения в шаге (в парах). 4. Игра «8 передач». | Знать элементы игры. | Показывать владение б/б мячом (держать, передавать, ловить) .Выполнять ведение. | | | | | | | | | | | | | | | ***Познавательные:***  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  ***Коммуникативные:***  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Характеризовать. | | Текущий | | Упр. с мячами. | |
| 35 | 3 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. ОРУ в движении. 2. Повторить с целью совершенствования ведение, передачу, ловлю мяча в парах. 3. Игра « Рывок за мячом». | Знать элементы игры. | Уметь владеть б/б мячом (держать, передавать, ловить , выполнять ведение). | | | | | | | | | | | | | | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  ***Коммуникативные:*** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | Текущий | | Упр. с мячами. | |
| 36 | 4 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. Упражнения для развития быстроты. 2. Повторить ведение мяча в движении и с изменением направления. 3. Передача мяча после ведения. 4. Игра «Мяч ловцу». | Знать элементы игры. | Показывать владение б/б мячом (держать, передавать, ловить, выполнять ведение.) | | | | | | | | | | | | | | | ***Познавательные:***  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  ***Коммуникативные:***  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, | | Текущий | | Упр. с мячами. | |
| 37 | 5 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. Упражнения для развития общей выносливости, бег 3 минуты. 2. Совершенствовать передачи мяча двумя руками от груди (в парах) после ведения на месте и после ведения бегом. 3. Игра «Мяч среднему». | Знать элементы игры. | Показывать владение б/б мячом (держать, передавать, ловить). | | | | | | | | | | | | | | | ***Познавательные:***  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  ***Коммуникативные:*** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, | | Текущий | | Ведение на месте и в движении. | |
| 38 | 6 | | | | |  | | Комплексный | | 1. ОРУ в движении. 2. Разучить бросок мяча одной рукой. Игра «10 передач». | Знать элементы игры. | Показывать владение б/б мячом (держать, передавать, бросать, ловить). | | | | | | | | | | | | | | | ***Познавательные:***  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  ***Коммуникативные:***  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. | | Текущий | | Ведение на месте и в движении | |
|  |  | | | | |  | |  | |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  | |
| 39 | 7 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. Упражнения для развития ловкости. 2. Совершенствование пройденных ранее упражнений. 3. Игры-эстафеты с поворотами вокруг стоек. | Знать элементы игры. | Показывать владение б/б мячом (держать, передавать, бросать, ловить). | | | | | | | | | | | | | | | ***Познавательные:*** осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  ***Коммуникативные:*** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений. | | Текущий | | Ведение на месте и в движении | |
| 40 | 8 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. ОРУ с баскетбольными мячами в парах. 2. Совершение передач и бросков (игровые задания). 3. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча. | Знать элементы игры. | Показывать владение б/б мячом (держать, передавать, бросать ,ловить). | | | | | | | | | | | | | | | ***Познавательные:***  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  ***Коммуникативные:*** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | | Текущий | | Ведение на месте и в движении | |
|  | **Волейбол ( 10 часов)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | 1 | | | | | Упр. с в\б мячами | | Изучение нового материала. | | 1. Напомнить правила поведения при работе с волейбольными мячами. 2. Упражнения в жонглировании: броски, передачи-ловли. 3. Игра «Перестрелка». | Знать т/б на уроках в/б. | | | | Показывать правильное расположение пальцев рук при передачи сверху на мяче. Выполнять подвод. упр к верхней передаче. | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, управлять по­ведением партнера.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** выполнять упраж­нения с мячами в парах, играть в по­движную игру «Перестрелка» | Текущий | | Отжимание на пальцах от опоры. | |
| 42 | 2 | | | | |  | | Комплексный | | 1. Упражнения для развития прыгучести. 2. Передачи (одной от плеча, из-за головы), броски-ловли (упражнения в парах). 3. Игра «Охотники и утки». | Знать способы передачи в/б мяча | | | | Показывать ловлю и броски различными способами в/б мяч. | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, устанав­ливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** сотрудничать в сов­местном решении задач. ***Познавательные:*** выполнять во­лейбольные упражнения, играть в игру «Охотники и утки». | Текущий | | Отжимание на пальцах от опоры. | |
| 43 | 3 | | | | |  | | Комплексный | | 1. Упражнения для развития выносливости. 2. Игровые задания «Рывок за мячом». 3. Индивидуальные упр. для обучения верхней передачи в в/б. 4. Игра «Перестрелка». | Знать способы передачи в/б мяча | | | | Показывать ловлю и броски различными способами в/б мяч. | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений  ***Регулятивные:***  Умение слушать и выполнять данное задание  ***Познавательные:*** Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | Текущий | | Отжимание на пальцах от опоры. | |
| 44 | 4 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. Упражнения в движении. 2. Закрепить подводящие упр. для обучения верхней передачи. 3. Упражнения в парах через сетку (игровые задания). 4. Бросок одной от плеча (подача). | Знать способы передачи в/б мяча | | | | Показывать правильное расположение пальцев рук при передачи сверху на мяче. Выполнять подвод. упр к верхней передаче. | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку.  ***Регулятивные:*** Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений. Различать допустимые и недопустимые формы поведения.  ***Познавательные:*** Находить и исправлять ошибки при выполнении одноклассниками. | Текущий | | Отжимание на пальцах от опоры. | |
| 45 | 5 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. ОРУ с волейбольным мячом в парах. 2. Упражнения в парах через сетку. 3. Разучить игру «пионербол», игровые задания. 4. Что такое героическая профессия. | Знать способы передачи в/б мяча | | | | Показывать правильное расположение пальцев рук при передачи сверху на мяче. Выполнять подвод. упр к верхней передаче. | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений  ***Регулятивные:***  Умение слушать и выполнять данное задание  ***Познавательные:*** Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | Текущий | | Упр. с в/б мячами. | |
| 46 | 6 | | | | |  | | Изучение нового материала. | | 1. Разучить подводящие упр .для выполнения нижней передачи в в/б. 2. Игра «Пионербол двумя мячами». | Знать способы передачи в/б мяча | | | | Показывать правильное расположение рук. Выполнять подвод. упр. к нижней передаче и приёме мяча. | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений  ***Регулятивные:***  Умение слушать и выполнять данное задание  ***Познавательные:*** Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | Текущий | | Упр. с в/б мячами. | |
| 47 | 7 | | | | |  | | Изучение нового материала. | | 1. Строевые упражнения. 2. Разучить передачу мяча в прыжке( нападающий удар в пионерболе.) 3. Подача- приём. 4. Игра «Пионербол». | Знать способы передачи в/б мяча | | | Показывать ловлю и броски различными способами в/б мяч. | | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений  ***Регулятивные:***  Умение слушать и выполнять данное задание  ***Познавательные:*** Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | Текущий | | Упр. с в/б мячами. | |
| 48 | 8 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. Повторить прыжки через короткую скакалку. 2. Повторить передачу мяча в прыжке (нападающий удар). 3. Игра «Пионербол». | Знать способы передачи в/б мяча | | | Показывать ловлю и броски различными способами в/б мяч. | | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений  ***Регулятивные:***  Умение слушать и выполнять данное задание  ***Познавательные:*** Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | Текущий | | Упр. с в/б мячами. | |
| 49 | 9 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. Упражнения для развития ловкости в парах. 2. Совершенствование игры «пионербол», тактические действия. | Знать такт. игры пионербол. | | | Показывать ловлю и броски различными способами в/б мяч. | | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** Уметь сотрудничать и взаимодействовать в команде.  ***Регулятивные:***  Соблюдать правила игры.  ***Познавательные:***  Проявлять быстроту и ловкость | Текущий | | Упр. с в/б мячами. | |
| 50 | 10 | | | | |  | | Совершенств. | | 1. Упражнения для развития ловкости в парах. 2. Совершенствование игры «пионербол», тактические действия. | Знать такт. игры пионербол. | | | Показывать ловлю и броски различными способами в/б мяч. | | | | | | | | | | | | | | ***Коммуникативные:*** Уметь сотрудничать и взаимодействовать в команде.  ***Регулятивные:***  Соблюдать правила игры.  ***Познавательные:***  Проявлять быстроту и ловкость | Текущий | | Упр. с в/б мячами. | |
|  | **Подвижные игры и упражнения с предметами ( 10 часов**) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | 1 | | | | | Подв.игры и упр с в,б мячами. | | Совершенств. | | 1. Упражнения в парах. 2. Эстафеты с волейбольными мячами. 3. Игра «Пионербол». | Знать т/б при выполнении упр. с различными предметами. | | | | | | | | | | Показывать ловлю и броски различными способами в/б мяч. | | | | | | | ***Коммуникативные:*** Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений  ***Регулятивные:***  Умение слушать и выполнять данное задание  ***Познавательные:*** Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения | Текущий | | Не задано | |
| 52 | 2 | | | | | Прыжок в высоту | | Комплексный | | 1. ОРУ типа зарядки. 2. Совершенствовать технику челночного бега 3\*10 метров. 3. Учить прыжку в высоту с бокового разбега способом «перешагивание с трёх шагов разбега». | Знать способы прыжков в высоту. | | | | | | | | | | Показывать умение прыгать в высоту с бокового разбега. | | | | | | | ***Коммуникативные:***  эффективно сотрудничать и способствовать про­  дуктивной кооперации, добывать не­достающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверст­ника.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание челночного бега 3 х 10 м, играть в подвижную игру «Перекати поле» | Текущий | | Не задано | |
| 53 | 3 | | | | | Прыжок в высоту | | Совершенств. | | 1. Упражнения для развития общей выносливости (равномерный бег 4 минуты). 2. Совершенствовать умение прыгать в высоту через резинку с бокового разбега. 3. Эстафеты с мячом баскетбольным или волейбольным. | Знать:  - как определить «удобную ногу» для отталкивания;  - технику прыжка в высоту с разбега. | | | | | | | | | | Показывать правильность выполнения основных движений в ходьбе, прыжках, в беге на выносливость. | | | | | | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному прави­лу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять прыжки через резинку в высоту. | Текущий | | Прыжковые упр. | |
| 54 | 4 | | | | | Прыжок в высоту | | Совершенств. | | 1. Повторить содержание предыдущих уроков с целью совершенствования прыжка в высоту с бокового разбега. | Знать:  - как определить «удобную ногу» для отталкивания;  - технику прыжка в высоту с разбега. | | | | | | | | | | Показывать правильность выполнения основных движений в ходьбе, прыжках, в беге на выносливость. | | | | | | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному прави­лу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять прыжки через резинку в высоту. | Текущий | | Прыжковые упр. | |
|  |  | | | | |  | |  | |  |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |  |  | |  | |
| 55 | 5 | | | | | Прыжок в высоту | | Зачётный | | 1. Упражнения с малыми мячами, упражнения в жонглировании. 2. Проверить на оценку технику разбегу и прыжка в высоту способом «перешагивания» на высоте 70 см. 3. «Перестрелка». | Знать комплекс упр. с теннисными мячами. | | | | | | | | | | Показывать правильность выполнения основных движений в ходьбе, прыжках, выполнять упр. с мячами. | | | | | | | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять кон­трольный прыжок в высоту, играть в подвижную игру «Перестрелка» | Текущий | | Прыжковые упр. | |
| 56 | 6 | | | | | Метание в цель | | Комплексный | | 1. Повторить строевые упражнения. 2. Равномерный бег 3-3,5 минуты. 3. Учить метанию мяча в цель с расстояния 4 метра (девочки) и 6 метров (мальчики). 4. Игра- эстафета. | Знать т\б при выполнении упр. с разл.. предметами. | | | | | | | | | | Показывать правильность выполнения основных движения в ходьбе, беге, в метании в цель. | | | | | | | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные: проходить метания малого мяча, играть в игры-эстафеты. | Текущий | | Метание в парах. | |
| 57 | 7 | | | | | Метание в цель | | Комплексный | | 1. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий (3 минуты). 2. ОРУ в парах с набивными мячами. 3. Закрепить метание мяча в цель. 4. Игра «Перекати поле». | Знать т\б при выполнении упр. с разл.. предметами | | | | | | | | | | Показывать правильность выполнений основных движений в ходьбе, беге, в метании в цель. | | | | | | | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить метания мяча в цель и играть в подвижную игру «Перекати поле»» | Текущий | | Метание в парах. | |
| 58 | 8 | | | | | Метание в цель | | Совершенств. | | 1. Закрепить технику высокого старта. 2. Развивать качество общей выносливости в беге до 3-4 минут. 3. Совершенствовать технику метания мяча в цель. Игра «День и ночь». | Знать о понятии качества- быстрота. | | | | | | | | | | Показывать правильность выполнения основных движений в ходьбе, беге, в метании в цель. | | | | | | | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель  Познавательные: проходить метания малого мяча в цель, играть в подвижную игру «День и ночь». | Текущий | | Беговая п-ка 4 мин. | |
| 59 | 9 | | | | | Бег и метание в цель. | | Совершенств. | | 1. Закрепить высокий старт и бег с высокого старта. 2. Продолжить развитие общей выносливости при медленном беге с преодолением 3-4 препятствий на круге. 3. Учесть умение метать в цель. 4. Игра «Невод». | Знать о понятии качества- выносливость. | | | | | | | | | | Показывать правильность выполнения основных движений в ходьбе, беге, в метании в цель. | | | | | | | ***Познавательные:***  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  ***Коммуникативные:***  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  ***Регулятивные:***  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, | Текущий | | Беговая п-ка 4 мин. | |
| 60 | | 10 | | | | Прыжки. | | Совершенств. | | 1. Повторить упражнения с набивными мячами. 2. Прыжковые упражнения «многоскоки». 3. Тестирование по подтягиванию. Игра «Метко в цель». | Знать технику безопасности на уроке | | | | | | | | | | Показывать правильность выполнения основных движений в ходьбе, прыжках. | | | | | | | ***Познавательные:***  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  ***Коммуникативные:***  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение технически правильно выполнять двигательные действия | Текущий | | Беговая п-ка 4 мин. | |
| **Лёгкая атлетика ( 8часов**) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | | 1 | | | | | Ходьба и бег | | Совершенств. | 1. ОРУ в движении. 2. Развитие общей выносливости - бег до 5 минут. 3. Специальные беговые упражнения в парах. 4. Игра «Третий лишний.» | Знать технику безопасности на уроках л/а. | | | | | | | | | | | Показать правильность выполнения основных движений в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 30 м. | | | | | | ***Познавательные:***  Объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.  **Коммуникативные:** Уметь через диалог разрешать конфликты  ***Регулятивные:***  Проявлять упорство | Текущий | | Беговая п-ка 5 мин. | |
| 62 | | 2 | | | | | Ходьба и бег | | Совершенств. | 1. ОРУ в движении по кругу с прыжковыми упражнениями, многоскоками. 2. Совершенствовать метание мяча с трёхметрового разбега. 3. Беговая эстафета с этапом 30 метров. | Знать: технику безопасности на уроках л/а. | | | | | | | | | | | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 30 м. | | | | | | ***Познавательные:***  Объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.  **Коммуникативные:**  Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  ***Регулятивные:***  Нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Текущий | | Беговая п-ка 5 мин. | |
| 63 | | | | | 3 | | Ходьба и бег | | Совершенств. | 1. Упражнения рядом с опорой. Специальные беговые упражнения. 2. Бег 60 метров с высокого старта. 3. Игра «Салки с лентами». | Знать о понятии кач-ва быстрота. | | | | | | | | | | | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м. | | | | | | ***Познавательные:*** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  **Коммуникативные:**  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение технически правильно выполнять двигательные действия | Текущий | | Беговая п-ка 6 мин. | |
| 64 | | | | | 4 | | Бег и прыжки. | | Совершенств. | 1. Развитие скоростной выносливости. 2. КУ прыжок в длину с места. 3. Повторить метание мяча на дальность. 4. Игра «Охотники и утки». | Знать понятие самоконтроля. | | | | | | | | | | | Уметь: правильно выполнять основные движения в беге ,прыжках, метании на дальность. | | | | | | ***Познавательные:*** Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений по метанию.  **Коммуникативные:**  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение использовать двигательный опыт в организации активного отдыха. | Текущий | | Беговая п-ка 6 мин. | |
| 65 | | | | | 5 | | Метание | | Совершенств. | 1. Развитие ловкости. 2. Проверить умение метать. 3. Равномерный бег 6 мин. 4. Игра «Салки с мячом». | Знать понятие самоконтроля | | | | | | | | | | | Уметь: правильно выполнять основные движения в беге ,прыжках, метании на дальность | | | | | | ***Познавательные:***  Технически правильно выполнение двигательных действий из базовых видов спорта.  **Коммуникативные:**  Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  ***Регулятивные:***  Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки  и организации отдыха в процессе её выполнения. | Текущий | | Беговая п-ка 6 мин. | |
| 66 | | | | | 6 | | Бег и прыжки | | Совершенств. | 1. ОРУ в парах на сопротивление. 2. Прыжковые упражнения- многоскоки. 3. Равномерный бег 6-7 минут. 4. Игра «Караси и щука». | Знать понятие самоконтроля | | | | | | | | | | | Уметь: правильно выполнять основные движения в беге на выносливость ,прыжках. | | | | | | ***Познавательные:*** Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений много скоков  **Коммуникативные:**  Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  ***Регулятивные:***  Умение технически правильно выполнять двигательные действия | Текущий | | Беговая п-ка 6мин. с 2 ускорениями. | |
| 67 | | | | | 7 | | Бег и дых. упр. | | Совершенств. | 1. ОРУ в движении. Бег 1000 метров. 2. Дыхательные упражнения. | Знать:  - технику бега на длинные дистанции (опору, работу рук, длина шага, скорость, финиширование). | | | | | | | | | | | Уметь: правильно выполнять основные движения в беге на выносливость . | | | | | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** пробегать дистан­цию 1000 м. | Текущий | | Беговая п-ка 6мин. с 3 ускорениями. | |
| 68 | | | | | 8 | | Подв. и спорт игры. | | Совершенств. | 1. Подведение итогов года. 2. Игры по выбору ребят. 3. Домашнее задание на лето. | Знать:  - правила игр разученных ранее на уроках;  - другие игры;  - правила поведения на водоёмах. | | | | | | | | | | | Уметь организовывать игры с элементами бега прыжков ,метания. | | | | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  ***Познавательные:*** играть в выбран­ные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года. | Текущий | | Подвиж. и спортив. игры. | |