

Рабочая программа составлена на основании Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов Москва «Просвещение» 2010г. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич и Примерной программы по физической культуре, созданных на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования.

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

2.Содержание рабочей программы с указанием видов деятельности и форм занятий

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха от +22 до —16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны — 10—60 мин и дольше. *Солнечные ванны.* В средней полосе между 9—11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). *Водные процедуры.* Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. *Хожжение босиком.* Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	4 класс
-------------------------	---------

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно военных элементов
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упорстоя на коленях и соскок взмахом рук
На освоение навыков равновесия	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом)
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев
На освоение строевых упражнений	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, также правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности
На знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений

Программный материал по подвижным играм

Основная направленность	4 класс
--------------------------------	----------------

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«Пустое место» «Белые медведи» «Космонавты» «Пятнашки»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыжки по полосам» «Волк во рву» «Удочка»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель»
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления.
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Гонка мячей по кругу» «Вызови по имени» «Овладей мячом» «Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки» «Быстро и точно» «Снайперы» «Игры с ведением мяча»
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	«Борьба за мяч» «Перестрелка» «Мини-баскетбол» «Мини-гандбол» Варианты игры в футбол
На знания о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	4 класс
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором
На знания о физической культуре	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами

Программный материал по легкоатлетическим упражнениям

Основная направленность	4 класс
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы То же с преодолением 3—4 препятствий
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 6-8 мин Кросс по слабопересеченной местности до 1 км
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	Бег в коридорчике 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости Эстафеты «Смена сторон», с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговые эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м) от 20 до 30 мот 40 до 60 м
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	прыжки на заданную длину по ориентирам, на расстояние 60-110см. в полосу приземления 30см. чередование усилий при прыжках, прыжки с вы - соты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки(тройной, пятерной, десятерной)
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5X1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На знания о физической культуре	Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях
Самостоятельные занятия	Равномерный бег до 12ин. Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)

3. Календарно-тематическое планирование (102 часа)

№ заня	Содержание (темы)	Характеристика деятельности	Основные УУД	Дата проведе
-----------	----------------------	-----------------------------	--------------	-----------------

тия				ния
1-2	Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
3-4	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	

5-6	Высокий старт. Развитие выносливости	1. Закрепить навыки высокого старта. 2. Провести контроль за скоростной подготовленностью (бег 60 м с высокого старта). 3. Для подготовки к бегу на 2000 м провести бег в медленном темпе до 4 мин.	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
7-8	Бег 30м. Прыжок в длину с разбега развитие выносливости	ОРУ в движении. СУ. . 1. Совершенствовать технику высокого старта. 2. Учет по бегу на 30 м (КДП). 3. Провести контроль за скоростно-силовой двигательной подготовленностью (прыжок в длину с места). 4. Учить прыжку в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. 5. Провести бег в медленном темпе до 6 мин.	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
9-10	Высокий старт	1. Проверить на оценку технику	Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и	

	<p>Прыжок в длину с разбега и с места</p> <p>Метание мяча.</p>	<p>высокого старта. 2. Осуществить тестирование по прыжкам в длину с места (КДП). 3. Продолжить обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. 4. Учить технике метания малого мяча с места. 5. Провести бег в медленном темпе до 6 мин.</p>	<p>оценку усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
11-12	<p>Техника метания мяча</p> <p>Прыжок в длину с разбега</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>1. Закрепить технику метания малого мяча с места. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Провести учет по челночному бегу 3 x 10 м (контрольное упражнение). 4. Провести бег в медленном темпе до 8 мин.</p>	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценка усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
13-14	<p>Техника метания мяча</p>	<p>1. Провести учет по прыжкам в длину с разбега способом «согнув</p>	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценка усваиваемого содержания (исходя из социальных и</p>	

	Прыжок в длину с разбега Развитие выносливости.	ноги» (контрольное упражнение). 2. Совершенствовать технику метания малого мяча с места. 3. Провести 6-минутный бег (тест).	личностных ценностей), обеспечивающее личностный мо-ральный выбор; Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его ре-зультата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
15	Техника метания на дальность Развитие координационны х способностей.	1. Провести учет по метанию малого мяча на дальность (контрольное упражнение). 2. Провести круговую эстафету с этапом до 20 м. 3. Провести тестирование на гибкость — наклоны туловища вперед в седе на полу (КДП).	Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оце-нивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный мо-ральный выбор; Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его ре-зультата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
16-17	Развитие двигательных качеств.	1. Принять у задолжников контрольные упражнения по бегу на короткую дистанцию,	Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оце-нивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный мо-ральный выбор;	

		<p>прыжкам и метанию мяча. 2. Провести учет по бегу на 60 м с высокого старта.</p> <p>2. Бег на длинную дистанцию</p>	<p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
18	<p>Подтягивание</p> <p>Техника ловли и передачи мяча снизу 2 руками</p>	<p>1. Для развития ловкости и скоростной выносливости провести игру «Салки на время со сменой водящих». 2. Провести в зале подтягивание на результат. 3. Познакомить учащихся с техникой передачи мяча снизу в баскетболе. Ознакомить учащихся с техникой ловли мяча 2 руками. 5. Провести игру типа «Веселых стартов» с гимнастической скакалкой.</p>	<p>Личностные УУД: развитие скоростно-силовых качеств, быстроту реакции, точность движений, меткость</p> <p>Регулятивные УУД: Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные упражнения и упражнения с мячом; движения руками при ловле мяча направлены на развитие координации; сравнить работу индивидуальную с групповой (с мячом); определить смысл поставленной на уроке Учебной Задачи</p> <p>Познавательные УУД: формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов баскетбола; определить эффективную модель броска мяча с двух шагов; формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения Учебной Задачи.</p> <p>Коммуникативные УУД: распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий; развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения элементов баскетбола одноклассниками; обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей</p>	
19	<p>Техника ловли и передачи мяча снизу 2 руками</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>1. Продолжить развитие скоростной выносливости (игра «Салки») 2. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в баскетболе. 3. Провести игру типа «Веселых стартов» с обручами.</p>	<p>Личностные УУД: развитие скоростно-силовых качеств, быстроту реакции, точность движений, меткость</p> <p>Регулятивные УУД: Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные упражнения и упражнения с мячом; движения руками при ловле мяча направлены на развитие координации; сравнить работу индивидуальную с групповой (с мячом); определить смысл поставленной на уроке Учебной Задачи</p>	

			<p>Познавательные УУД: формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов баскетбола; определить эффективную модель броска мяча с двух шагов; формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения Учебной Задачи.</p> <p>Коммуникативные УУД: распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий; развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения элементов баскетбола одноклассниками; обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей</p>	
20	Техника ловли и передачи мяча снизу 2 руками Развитие координационных способностей	1. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в баскетболе. 2. провести игру типа «Веселых стартов» с мячами (2 кг).	<p>Личностные УУД: развитие скоростно-силовых качеств, быстроту реакции, точность движений, меткость</p> <p>Регулятивные УУД: Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные упражнения и упражнения с мячом; движения руками при ловле мяча направлены на развитие координации; сравнить работу индивидуальную с групповой (с мячом); определить смысл поставленной на уроке Учебной Задачи</p> <p>Познавательные УУД: формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов баскетбола; определить эффективную модель броска мяча с двух шагов; формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения Учебной Задачи.</p> <p>Коммуникативные УУД: распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий; развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения элементов баскетбола одноклассниками; обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей</p>	
21-22	Техника ловли и передачи мяча снизу 2 руками Передача от груди 2 руками Ведение мяча	1. Совершенствовать навыки ловли мяча двумя руками и передачи снизу сверху двумя руками. 2. Учить технике передачи мяча двумя руками от груди. 3. Учить ведению мяча по прямой в движении шагом. 4. Провести игру -эстафету с эстафетной палочкой.	<p>Личностные УУД: развитие скоростно-силовых качеств, быстроту реакции, точность движений, меткость</p> <p>Регулятивные УУД: Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные упражнения и упражнения с мячом; движения руками при ловле мяча направлены на развитие координации; сравнить работу индивидуальную с групповой (с мячом); определить смысл поставленной на уроке Учебной Задачи</p> <p>Познавательные УУД: формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов баскетбола; определить эффективную модель броска мяча с двух шагов; формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения Учебной Задачи.</p> <p>Коммуникативные УУД: распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий; развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения элементов баскетбола одноклассниками; обеспечиваем</p>	

			социальную компетентность и учет позиции других людей	
23	Передача от груди 2 руками Ведение мяча Развитие ловкости	1. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча изученными способами. Закрепить технику передачи мяча двумя руками. 2. Продолжить обучение ведению мяча по прямой линии шагом. 3. Провести игру с ведением баскетбольного мяча.	Личностные УУД: развитие скоростно-силовых качеств, быстроту реакции, точность движений, меткость Регулятивные УУД: Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные упражнения и упражнения с мячом; движения руками при ловле мяча направлены на развитие координации; сравнить работу индивидуальную с групповой (с мячом); определить смысл поставленной на уроке Учебной Задачи Познавательные УУД: формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов баскетбола; определить эффективную модель броска мяча с двух шагов; формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения Учебной Задачи. Коммуникативные УУД: распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий; развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения элементов баскетбола одноклассниками; обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей	
24	Преодоление препятствий Передача от груди 2 руками Ведение мяча	1. Провести комплекс упражнений с предметами для развития и укрепления связок в плечевом поясе. 2. Совершенствовать технику ведения мяча по прямой линии в быстром шаге. 3 Провести игру с применением изученных способов влечения, передач и ловли баскетбольного мяча. 4. Преодолеть полосу из 5 препятствий в зале.	Личностные УУД: развитие скоростно-силовых качеств, быстроту реакции, точность движений, меткость Регулятивные УУД: Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные упражнения и упражнения с мячом; движения руками при ловле мяча направлены на развитие координации; сравнить работу индивидуальную с групповой (с мячом); определить смысл поставленной на уроке Учебной Задачи Познавательные УУД: формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов баскетбола; определить эффективную модель броска мяча с двух шагов; формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения Учебной Задачи. Коммуникативные УУД: распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий; развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения элементов баскетбола одноклассниками; обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей	
25-26	Преодоление препятствий Передача от груди 2 руками Ведение мяча	1. Провести комплекс упражнений с предметами для развития и укрепления связок в плечевом поясе. 2. Совершенствовать технику ведения мяча по прямой линии в быстром шаге. 3 Провести	Личностные УУД: развитие скоростно-силовых качеств, быстроту реакции, точность движений, меткость Регулятивные УУД: Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные упражнения и упражнения с мячом; движения руками при ловле мяча направлены на развитие координации; сравнить работу индивидуальную с групповой (с мячом); определить смысл поставленной на уроке Учебной	

		игру с применением изученных способов веления, передач и ловли баскетбольного мяча. 4. Преодолеть полосу из 5 препятствий в зале.	<p>Задачи</p> <p>Познавательные УУД: формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов баскетбола; определить эффективную модель броска мяча с двух шагов; формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения Учебной Задачи.</p> <p>Коммуникативные УУД: распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий; развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения элементов баскетбола одноклассниками; обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей</p>	
27	Развитие силы, скоростно-силовых качеств.	1. Провести учет по подтягиванию на перекладине (КДП). 2. Учебная игра в б/б. 3. Подвести итоги четверти.	<p>Личностные УУД: развитие скоростно-силовых качеств, быстроту реакции, точность движений, меткость</p> <p>Регулятивные УУД: Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные упражнения и упражнения с мячом; движения руками при ловле мяча направлены на развитие координации; сравнить работу индивидуальную с групповой (с мячом); определить смысл поставленной на уроке Учебной Задачи</p> <p>Познавательные УУД: формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов баскетбола; определить эффективную модель броска мяча с двух шагов; формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения Учебной Задачи.</p> <p>Коммуникативные УУД: распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий; развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения элементов баскетбола одноклассниками; обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей</p>	
28-29	Т/б при занятиях гимнастикой Основные правила закаливания Техника кувырка вперед кувырок назад	1. Объяснить правила безопасности на уроках гимнастики. 2. Рассказать об основных правилах закаливания. 3. Разучить комплекс упражнений УГГ с включением прыжков с различными поворотами. 4. Повторить технику кувырка вперед в группировке, учить кувырку назад в группировке. 5. Провести игру-эстафету с гимнастическими скакалками.	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с</p>	

			учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
30	Строевые упр-ия Лазание по канату Кувырки вперед назад	Комплекс упражнений в 1. Совершенствовать повороты на месте: направо, налево и кругом. 2. Закрепить комплекс упражнений, разученный на уроке 1(19). 3. Учить лазанию по канату в три приема. 4. Закрепить кувырок назад в группировке, совершенствовать технику кувырка вперед, учить стойке на лопатках перекатом назад. 5. Повторить игру-эстафету с гимнастической скакалкой.	Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор; Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
31-32	Комплекс УГГ Лазание по канату в 3 приема Мост, стойка на лопатках	1. Совершенствовать комплекс УГГ с целью выучить его наизусть. 2. Закрепить технику лазания по канату в три приема, 3. Учить акробатическое упражнение «мост» самостоятельно и с помощью, совершенствовать кувырок назад в группировке, закрепить технику выполнения стойки на лопатках перекатом назад. 4. Совершенствовать игру с гимнастической скакалкой.	Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор; Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с	

			учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
33-34	Строевые упр-ия Лазание по канату в 3 приема Мост, стойка на лопатках	1. Совершенствовать технику выполнения поворотов на месте. 2. Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой. 3. Совершенствовать технику лазания по канату в три приема. 4. Проверить на оценку (выборочно) технику выполнения кувырка назад, совершенствовать стойку на лопатках, повторить мост с помощью. 5. Провести игру с включением в нее кувырков вперед и назад (с места).	Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор; Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
35	Строевые упр-ия Лазание по канату в 3 приема Мост, стойка на лопатках	1. Учить перестроению из одной шеренги в три. 2. Закрепить комплекс упражнений с гимнастической палкой. 3. Совершенствовать технику лазания по канату в три приема. 4. Совершенствовать акробатическое упражнение «мост», проверить на оценку (выборочно) стойку на лопатках перекатом назад. 5. Провести игру с включением в нее акробатических упражнений.	Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор; Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;	

			Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
36-37	Строевые упр-ия Лазание по канату в 3 приема Мост, стойка на лопатках	1. Повторить перестроение из одной шеренги в три. 2. Совершенствовать комплекс УГГ с палкой — выучить наизусть. 3. Повторить все акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, проверить на оценку мост. 4. Совершенствовать технику лазания по канату в три приема. 5. Познакомить учащихся с акробатическим соединением.	Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор; Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
38-39	Строевые упр-ия Упражнения на равновесие Опорный прыжок на стопку матов	1. Повторить (на четкость исполнения) повороты на месте и перестроение из одной шеренги в три. 2. Провести ОРУ с мячами. 3. Учить упражнениям в равновесии на бревне — в виде полосы препятствий. 4. Учить опорному прыжку на стопку матов и коня (до 90 см). 5. Проверить технику лазания по канату в три приема на оценку.	Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор; Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий	

			<p>действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
40-41	<p>Строевые упражнения</p> <p>Упражнения на равновесие</p> <p>Опорный прыжок</p> <p>Висы на низкой перекладине</p>	<p>1. Закрепить комплекс упражнений с мячами. 2. Продолжить обучение опорному прыжку на коня (до 90 см). 3. Разучить висы на низкой перекладине: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги. 4. Провести игру-эстафету с мячами с бегом.</p>	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
42	<p>Упражнения с мячами</p> <p>Опорный прыжок</p> <p>Висы на низкой перекладине и гимнастической стенке</p>	<p>1. Совершенствовать выполнение комплекса упражнений с мячами. 2. Совершенствовать технику опорного прыжка через коня в ширину. 3. Учить вису прогнувшись на гимнастической стенке. 4. Повторить висы на низкой перекладине, пройденные на предыдущем уроке. 5. Продолжить развитие двигательных качеств в игре-эстафете с набивными мячами. 6.</p>	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения</p>	

		Тестирование по преодолению полосы препятствие в зале.	задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
43	Строевые упр-ия Опорный прыжок Висы на низкой перекладине шестиминутный бег	1. Учить перестроению из колонны по одному в колонну по 3. 2. Проверить на оценку опорный прыжок: разбег, толчок, прыжок на колени. 3. Закрепить упражнение на гимнастической стенке — вис прогнувшись. 4. Учить соскоку с коня из упора на коленях махом рук вперед. 5. Провести игру-эстафету с гимнастическими обручами. 6. Упражнение шестиминутный бег.	Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор; Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
44-45	Подтягивание Висы на гимна.стенке Соскок с коня	1. Повторить перестроения урока 10(28), провести общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Тестирование по подтягиванию. 2. Совершенствовать вис прогнувшись на гимнастической стенке. 3. Закрепить умение в соскоке с коня махом рук вперед. 4. Повторить игру с гимнастическими	Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор; Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.	

		ообручем.(варианты).	<p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
46-47	Преодоление полосы препятствий Висы опорный прыжок Развитие кондиционных и координационных способностей.	1. Провести 2-3 раза преодоление гимнастической полосы препятствий: кувырок вперед, подлезание под препятствие козел, резинка на высоте 50—60 см, бревно скамейка, гимнастическая стенка и др.2. Совенствовать опорный прыжок в целом 3. Проверить умения в висе прогнувшись на гимнастическойстенке. 4. Учить прыжкам с гимнастической скакалкой.. 5. Провести игру-эстафету со скакалкой на совершенствование по прыжкам в длину с места.	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оце-нивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный мо-ральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий;контроль в форме сличения способа действия и его ре-зультата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
48	Развитие двигательных качеств	1. Провести урокиигр-эстафет с различными предметами, тестирование на гибкость. 2. Подвести итоги за 2 четверть.3. Дать задание на дом по выполнению утренней гимнастики. 4.Напомнить учащимся о порядке проведения уроков по лыжнойподготовке.	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оце-нивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный мо-ральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий;контроль в форме сличения способа действия и его ре-зультата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению</p>	

			<p>препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
49-50	<p>Основы знаний</p> <p>Требования к одежде и обуви Т/Б на уроках по Л/Г</p> <p>Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>1. Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. 2. Совершенствовать технику подъемов, спусков на склонах с палками и без них. 3.. Совершенствовать технику торможения плугом и преодоления ворот на склоне в конце спуска . 4. Провести эстафету (в начале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30—40 м).</p>	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
51-52	<p>Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>1. Повторить пункты 2 и 3 содержания предыдущего урока. 2. Провести учет умений спуска в средней стойке с палками. 3. Пройти дистанцию 1 км. со средней скоростью.</p>	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому</p>	

			<p>усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
53	<p>Попеременный 2 –шажный ход, повороты в движении, Торможение плугом.</p>	<p>1. Учить попеременно двухшажному ходу. Совершенствовать повороты переступанием, преодолению ворот после спуска со склона</p> <p>3. Проверить (на оценку) торможение плугом. 4. Провести игру «Не задень!».</p>	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
54-55	<p>Попеременный 2 –шажный ход, одновременный 2 –шажный преодоление ворот</p>	<p>1. Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. 2. Познакомить с техникой одновременно двухшажного хода: координация работы рук (одновременная через два шага). 3. Оценить у не-</p>	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;</p>	

		<p>скольких человек, умение преодолевать ворота. 4. Повторить игру, «Не задень!».</p>	<p>саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
56-57	<p>Попеременный 2 –шажный ход, одновременный 2 –шажный подъем наискось полуелочкой</p>	<p>1. На учебном круге повторить технику попеременного двухшажногохода и принять на оценку. 2. Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. 3. Учить подъему на склон полуелочкой. 4. Провести игру «Кто дальше».</p>	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оце-нивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный мо-ральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его ре-зультата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
58-59	<p>Попеременный 2 –шажный ход, одновременный 2 –шажный повороты в движении подъем наискось</p>	<p>1. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. 2. Оценить умение делать повороты переступанием в движении. 3. Совершенствовать технику подъема полуелочкой. 4. Провести игру по выбору детей.</p>	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оце-нивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный мо-ральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его ре-зультата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки</p>	

	полуелочкой		<p>этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
60-61	Попеременный 2 –шажный ход, одновременный 2 –шажный повороты в движении подъем наискось полуелочкой	<p>1. На учебном круге совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов.</p> <p>2. На скорость провести эстафету с этапом до 50 м (2—3 раза). Отдых.</p> <p>3. Пройти дистанцию 2,5 км со средней скоростью.</p>	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
62-63	Развитие выносливости подъем полуелочкой эстафеты	<p>1. Пройти дистанцию до 2,5 км в медленном темпе, можно с остановками (девочки идут впереди мальчиков). 2. Оценить технику подъема полуелочкой. 3. Провести игру-эстафету между</p>	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p>	

		<p>командами с этапом до 50 м без палок,</p>	<p>внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
64-66	<p>Развитие выносливости подъем полуелочкой эстафеты</p>	<p>1. Совершенствовать технику подъемов, спусков на склонах с палками и без них. 2.. Совершенствовать технику торможения плугом и преодоления ворот на склоне в конце спуска . 3. Провести эстафету (в начале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30—40 м).</p>	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</p> <p>внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
67-69	<p>Развитие скоростной выносливости</p>	<p>1, Проверить готовность класса к соревнованиям. 2. Провести соревнования на дистанцию 1 км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. 3.</p>	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с</p>	

		Объявить результаты соревнований. Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь).	заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
71	Ведение мяча на месте, шагом, бегом Передачи в парах	1. Повторить с целью совершенствования двигательного умения ведение мяча на месте, движение шагом, передачи в парах. 2. Учить ведению мяча в беге (сначала в среднем темпе). 3. Провести игру-эстафету между двумя-тремя командами с ведением баскетбольного мяча.	Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор; Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
72-73	Передача от груди после ведения Ведение бегом	1. Учить в парах передаче мяча от груди на месте и после ведения шагом. 2. Совершенствовать технику ведения мяча в беге. 3.	Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор; Регулятивные УУД: составление плана и последовательности	

	Развитие скоростных качеств	Провести игру-эстафету с палочкой между командами, сидящими на скамейках с обеганием стоек на расстоянии 10—12 м.	действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
74-76	Передача от груди 2 руками Бросок по кольцу снизу 2 руками Развитие координационных способностей	1. Проверить на оценку передачу мяча от груди. 2. Закрепить технику броска по кольцу снизу с расстояния 3 м. 3. Совершенствовать игру «Мяч ловцу»	Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор; Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
77-78	Техника броска мяча снизу 2 руками	1. Провести разминку-игру «Мяч ловцу». В игре оценить несколько учеников по умению	Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;	

	Ведение мяча развитие скоростных качеств	играть (понимание игры). 2. Проверить нескольких человек на технику выполнения броска мяча снизу в баскетбольное кольцо снизу с 3 м. 3. Совершенствоваться в игре-эстафете ведения мяча в беге и передачи от груди после ведения. 4. Подвести итоги четверти	Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
79-80	Виды закаливания прыжок в высоту с разбега перешагиванием челночный бег	1. Рассказать о видах закаливания. 2. Учить рапорту учителю, приветствию. 3. Учить поворотам кругом на месте. 4. Разучить новый комплекс упражнений типа зарядки. 5. Освоить имитацию движений ног в прыжке способом ножницы. 6. Совершенствовать технику челночного бега с кубиками в виде игры между командами.	Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор; Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
81-82	прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1. Закрепить упражнения, пройденные на уроке I (53) Принять на результат челночный	Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;	

	челночный бег	бег 3x10 м. 3. Провести эстафету с передачей палочки. Команды сидят на скамейках, стойки (для оббегаания 10—12м).	<p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>
83	Строевые упр-ия прыжок в высоту с разбега перешагиванием, бег на выносливость	1. Совершенствовать строевые упражнения, типа зарядки, пройденные на предыдущем уроке 2. Учить прыжкам в высоту способом ножницы через резинку с бокового разбега в три шага (50 — 60 см), 3. Провести бег в умеренном темпе до 1 мин.	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>
84	прыжок в высоту с разбега	1. Разучить комплекс упражнений с резиновой	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и</p>

	перешагиванием, бег на выносливость	скакалкой. Учить прыжкам через скакалку вперед, назад(девочки). 2. Совершенствовать разбег в три шага в прыжках в высоту. 3. Провести эстафету с предметом между командами. 4. Повторить бег в умеренном темпе до 1 мин.	личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор; Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
85-86	Передача мяча после ведения Бросок по кольцу снизу 2 руками	1. Совершенствовать прыжки со скакалкой. 2. Повторить ведение мяча и передачу после ведения. 3. Совершенствовать технику броска снизу. 4. Разучить игру «Борьба за мяч».	Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор; Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
87-	Передача мяча в	1. Комплекс УГГ. 2. Учить передаче	Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и	

88	<p>тройках Броски по кольцу снизу Подтягивание</p>	<p>мяча втройка . 3.Передачи после ведения, в броске по кольцу снизу. 4.Игра «Удочка». 5. Провести контроль по подтягиванию.</p>	<p>оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор; Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
89-90	<p>Передача мяча в тройках Броски по кольцу снизу Тест на гибкость</p>	<p>1. Совершенствовать выполнения упражнений с мячами, передачи в парах на расстоянии 2—3 м. 2. Учить броску мяча в пол и ловле после отскока от пола в парах. 3. Закрепить технику передачи в тройках (см. урок 8). 4. Повторить игру «Удочка». 5. Тестирование на гибкость.</p>	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор; Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий. Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	

91-92	Развитие координационных способностей выносливости Эстафеты.	1. Разучить упражнения с мячами (различные броски и ловля). 2. Совершенствовать ловлю мяча от пола (в парах). 3. Развивать общую выносливость — бег до 3 мин в медленном темпе. 4. Провести игру на месте «Запрещенное движение». 5. Тестирование по челночному бегу 3х 10м.	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
93-95	высокий и низкий старт Прыжок в длину в шаге Прыжок в длину с места Развитие скоростных способностей.	1. Провести медленный бег до 3 мин с двумя-тремя ускорениями до 15 м. 2. После отдыха повторить (с целью совершенствования) высокий старт и стартовый разгон до 15 м. 3. Повторить (фронтально) прыжок в длину в шаге (в прыжковую яму или на маты). Тестирование по прыжкам в длину с места. 4. Принять на результат бег 60 м.	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;</p> <p>саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его</p>	

			реализация;	
96	Развитие общей выносливости, скорости Прыжок в длину с разбега	1. Продолжить развитие общей выносливости — бег до 3 мин в медленном темпе с двумя-тремя ускорениями до 30 м. 2. Учить прыжку в длину с разбега в 9—11 шагов: подбор толчковой ноги на место отталкивания; полет согнутой ноги; приземление на обе ноги. 3. Принять на результат бег 30 м.	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
97	Развитие скоростно-силовых способностей.	1. Повторить пункты 1 и 2 предыдущего урока. 2. Учить метанию мяча на дальность с разбега в три шага. 3. Провести встречную эстафету с палочкой (длина этапа до 30 м).	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное</p>	

			сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
98	Развитие координационных, скоростных способностей.	1.Провести общеразвивающие упражнения в движении по кругу, медленный бег до 6 мин (тестирование). 2. Продолжить обучение прыжкам в длину и метанию с разбега (девочки метают, мальчики прыгают; затем наоборот). 3. Организовать игру «Круговая эстафета» с этапом до 50 м	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
99-100	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников,</p>	

			способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
101	Подтягивание, Прыжок в длину с места	1.Провести тестирование по подтягиванию, прыжкам в длину с места.	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;</p>	
102	Бег 30м. Метание мяча на дальность	1. Провести тестирование по бегу на 30 м, метанию мяча на дальность с разбега в три шага. Подвести итоги успеваемости за четверть, выполнения тестов. Дать домашнее задание на лето (индивидуально) по выполнению упражнений на развитие определенных физических качеств. Учиться плавать или совершенствовать умения в плавании. Напомнить детям о правилах поведения на воде, о принятии солнечных и воздушных ванн, а также о	<p>Личностные УУД: нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор;</p> <p>Регулятивные УУД: составление плана и последовательности действий; контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.</p> <p>Познавательные УУД: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества с</p>	

		приемах закаливания (водных процедурах, хождении босиком по росе и	учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия; постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; принятие решения и его реализация;	
--	--	--	--	--