

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 36 ОАО «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

Утверждаю  
Директор НОУ «Лицей № 36 ОАО «РЖД»  
\_\_\_\_\_/С.Н.Шатунов/  
пр. № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ года  
протокол ПС № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ года

**Рабочая программа по физической культуре для 5 В класса**

Составитель: Оленников А.Ю.  
учитель физической культуры  
квалификационная категория - первая

г. Иркутск  
2015-2016 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5В кл. составлена на основе фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения.

Нормативную базу для разработки рабочей программы представляют документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 г. № 576 "О внесении изменений в ФП учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (ред. От 25.12.2013) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Комплексная программа по физической культуре авторы: В.И.Лях, А. А. Зданевич. Москва издательство «Просвещение» 2010г.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.)
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101р

ФГОС. Рабочие программы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич. Авторы – составители Каинов А.Н. Курьерова Г.И.  
Физическая культура 1– 11 классы;  
Волгograd издательство « Учитель », 2014 г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: « Физическая культура 5-7кл». М.Я. Виленского. « Просвещение » 2014.

Изучение физической культуры в рамках основного общего образования направлено на формирование следующих УУД:

1. Личностные:

*У обучающегося будут сформированы:*

- положительное отношение к физической культуре, к школе;
- ориентация на понимание предложений и оценок учителей и товарищей;
- представление о причинах успеха в учебе;

- этические чувства (сочувствия, стыда, вины, совести) на основе анализа поступков одноклассников;
- знание основных моральных норм поведения;
- чувство патриотизма, уважение к отечеству, осознание своей этнической принадлежности;
- уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, ценностям народов России и народов мира.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- понимания причин успеха в учебе;
- оценки одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;
- представления о своей семейной и этнической принадлежности;
- ориентации в поведении на принятые моральные нормы;
- понимания чувств одноклассников, учителей.

## 2. Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения;
- ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально в группе, находить общее решение и разрешать конфликты.

## 3. Предметные:

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни , воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности.

Изменения внесенные в программу соответствующего УМК: комплексная программы по физической культуре, авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 1– 11 классы; Москва, издательство «Просвещение», 2010г. В связи с отсутствием базы и безопасных условий для проведения занятий, раздел программного материала «Лыжная подготовка» заменен на раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола».

Место предмета в учебном плане лица: кол-во часов в год –102 недельная нагрузка –3часа.  
Контрольные упражнения (тесты) – 6.

**Цель:** всестороннее физическое развитие учащихся.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, повышение работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Место предмета в учебном плане лицея:** 102 часа в год, недельная нагрузка – 3 часа.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Кол-во часов	Содержание программного материала	Деятельность обучающихся (знания и умения) при изучении темы
<i>Легкая атлетика</i>	21	Инструктаж по Т.Б. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовое ускорение Бег с ускорением. Бег 30 м. на результат. Развитие скоростной выносливости. Техника метания. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега. Бег 400 м. на результат.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь демонстрировать технику низкого старта. Демонстрировать скоростные качества в эстафетном беге. Демонстрировать финальное усилие. Технику прыжка в длину с разбега. Уметь демонстрировать технику метания малого мяча в цель.
<i>Кроссовая подготовка</i>	21	Инструктаж по ТБ. 6-и минутный бег в метрах. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег с чередование ходьбы и бега. Элементы баскетбола. Совершенствование преодоления малых препятствий.	Уметь демонстрировать скоростные качества в эстафетном беге. Уметь бежать длительное время без остановки. Уметь регулировать темп бега. Уметь преодолевать малые препятствия.
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	18	Инструктаж по Т.Б. Акробатика. Строевые упражнения. Техника выполнения акробатических упражнений. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат. Техника опорного прыжка. Опорный прыжок через коня.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс вольных упр. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать владение скакалкой, гимнастической палкой.
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	18	Инструктаж по Т.Б. Правила игры «перестрелка», «пионербол». Командные эстафеты. Игра «мини-баскетбол», «десять передач», «американка».	Уметь перемещаться по площадке в стойке баскетболиста, соблюдать правила игры. Уметь выполнять ловлю, передачи и броски мяча. Проявлять активность и чувство коллективизма на занятиях.
<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	24	Инструктаж Т.Б. Освоение техники перемещений. Прием и передача мяча в баскетболе. Игра «мини-баскетбол», «десять передач», «американка». Эстафета с элементами баскетбола. Учебные игры (стрит-бол, мини-баскетбол).	Уметь перемещаться по площадке в стойке защитника. Овладеть личной и зонной защитой. Проявлять активность и чувство коллективизма на занятиях.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития.

**Знать и иметь представление:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Средний	Высокий	Низкий
1	Скоростные	Бег 30 метров.	10	6.6	6,5-5,6	5.0	6.7	6,5-5,6	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 метров.	10	9.9	9,5-9,0	8.6	10.4	10,0-9,5	9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места.	10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6 минутный бег в метрах.	10	850	900-1050	1250	650	700-900	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	10	2	4-6	8.5	3	7-10	14

		(см.)							
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, (девочки)	10	1	3-4	5		4	8-1 18

**В циклических и ациклических двигательных действиях:** правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 5-7 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 5-7 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 3—5 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов. Принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, с соблюдением правильной осанки). Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок через козла - высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50—100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол).

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

## **Критерии оценки учащихся**

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

### **По основам знаний.**

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

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

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

### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## Перечень учебно-методического обеспечения для реализации рабочей программы

### Литература для учителя:

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М. : Советский спорт, 2007.
2. Кузнецов, В.С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод пособия / В.С. Кузнецов, Г.А Колодницкий. – М. : ЭНАС-КНИГА, 2003.
3. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2009.
4. Макаров, А.Н. Легкая атлетика / А.Н.Макаров, - М. : Просвещение, 2010.
5. Найминова, Э.Б. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры: кн. для учителя / Э.Б. Найминова. – Ростов н/Д : Феникс, 2003.
6. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 2010.
7. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. для вузов / П.К. Петров – М. : ВЛАДОС, 2003.
8. Спортивные игры на уроках физкультуры / под общ. ред. О. Лестова. – М. : СпортАкадемПресс, 2001.
9. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов вузов / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д Железняка, Ю.М. Портного. – М. : Академия, 2008.
10. Холодов, Ж.К. Легкая атлетика в школе: пособие для учителя / Ж.К. Холодов, В.С Кузнецов, Г.А Колодницкий. – М. : Просвещение, 2010.

### Литература для учащихся:

1. Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. – М. : АСТ, 2003.
2. Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М. : Педагогика, 1980.
3. 1000 футболистов: лучшие игроки всех времен / пер. с нем. А.А Волковой. – М. : АСТ, 2006.

Для обеспечения плодотворного учебного процесса предполагается использование информации и материалов *интернет-ресурсов*:

1. Министерство образования РФ. – Режим доступа: <http://www.informika.ru/> ; <http://www.ed.gov.ru/> ; <http://www.edu.ru>
2. Педагогическая мастерская, уроки в Интернет и многое другое. – Режим доступа: <http://teacher.fio.ru>
3. Новые технологии в образовании. – Режим доступа: <http://edu.secna.ru/main>
4. Издательство «Учитель» [www.uchitel-izd.ru](http://www.uchitel-izd.ru)

### Календарно-тематический план

№ урок а п/п	Раздел, кол – во часов	Тема урока	Содержание урока	Характеристика основной деятельности ученика.	Формирование УУД	Дата проведения	
						По плану	факти чески
1	Лёгкая атлетик а 11 ч.	Ходьба и бег.	Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Положительное отношение к физической культуре, к школе; контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками.	Личностные: воспитание уважительного отношения, духовному и нравственному здоровью как к своему, так и других людей. Метапредметные: понимание физической культуры, как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека. Предметные: формирование представлений о ценностях физической культуры.	1 нед.	
2		Закрепление ходьбы и бега.	ОРУ. Беговые упражнения. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег.	Уметь контролировать свою осанку во время передвижений, менять направление во время бега. Моделировать сочетание различных видов ходьбы. представление о причинах успеха в учебе;	Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний. Метапредметные: осознанное стремление к освоению новых знаний и умений. Предметные: развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма.	1	
3		Прыжки со скакалкой.	ОРУ. Беговые упражнения. Двух опорные прыжки без скакалки. Это же со скакалкой. Групповые прыжки на длинной скакалке.	Уметь контролировать свою осанку во время передвижений. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во	Личностные: проявление активности, стремление к лучшему результату. Метапредметные: обнаружение ошибок при	2 нед.	

				время ходьбы. Принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале.	выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.		
4		Закрепление прыжков со скакалкой.	ОРУ. Беговые упражнения. Двух опорные прыжки без скакалки. Это же со скакалкой. Групповые прыжки на длинной скакалке. Максимальное количество прыжков за 1 минуту.	Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Развивать физические качества. Освоить технику выполнения прыжков через небольшие естественные препятствия. Принимать роль в учебном сотрудничестве. Выполнять учебные действия по освоению двигательных умений и навыков.	Личностные: проявление активности, стремление к лучшему результату. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	2	
5		Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега с 3—5 шагов	ОРУ. Беговые упражнения. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега с 3—5 шагов	Освоить прыжки со скакалкой. Проявлять качества силы, координации, выносливости. ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.	2	
6		Закрепление прыжков в высоту с прямого и бокового разбега с 3—5 шагов	ОРУ. Беговые упражнения. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега с 3—5 шагов	Освоить прыжки со скакалкой. Проявлять качества силы, координации, выносливости. Контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками.	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.	3 нед.	

7		Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	ОРУ. Беговые упражнения. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	Уметь выполнять двух опорные прыжки, прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности.	Личностные: проявление активности, стремление к лучшему результату. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	3	
8		Закрепление прыжков в длину с разбега 3–5 шагов.	ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок с высоты до 40 см. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	Овладеть двигательными умениями двух опорных прыжков. Выполнять прыжок в длину с разбега 3- 5 шагов. мобилизовать силы в преодолении препятствий.	Личностные: проявление активности, стремление к лучшему результату. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	3	
9		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	ОРУ. Беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты.	Овладение умениями метанию малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Представление о причинах успеха в учебе. Осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя.	Личностные: уметь устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	4 нед.	
10		Закрепление	ОРУ. Беговые упражнения.	Овладение умениями метанию	Личностные: уметь	4	

		метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Подвижная игра: «Кто дальше бросит»,	малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Ориентироваться на возможное разнообразие способов решения учебной оздоровительной задачи.	устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.		
11		Совершенствование метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	ОРУ. Беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Подвижная игра: «Метко в цель».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания. Знать технику метания. Анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности.	Личностные: уметь устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	4	
12	Кроссовая подготовка 14 ч	Бег по пересеченной местности	ОРУ. Беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. Игра «Перестрелка».	Уметь контролировать нагрузку по ЧСС. Устанавливать причинно-следственные связи при выполнении физических упражнений;	Личностные: Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим	5 нед.	

					физическим состоянием.		
13		Равномерный бег.	Беговые упражнения. Беговые упражнения. Равномерный бег 10 минут. ОРУ на гибкость. Равномерный бег 10 минут.	Уметь выполнять координации движений, расслаблять мышцы, правильно дышать. Проводить сравнение физических упражнений с использованием их для развития физических качеств.	Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	5	
14		Закрепление равномерного бега.	Беговые упражнения. Беговые упражнения. Равномерный бег 10 минут.	Уметь выполнять согласованную работу рук, ног, дыхания во время бега. Анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности.	Личностные: уметь устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	5	
15		Равномерный бег с чередование ходьбы и бега. Элементы баскетбола.	ОРУ. Беговые упражнения. Равномерный бег мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Ведение мяча.	Уметь выполнять координации движений, расслаблять мышцы, правильно дышать. Этические чувства (сочувствия, стыда, вины, совести) на основе анализа поступков одноклассников.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	6 нед.	

16		Закрепление равномерного бега с чередованием ходьбы. Элементы баскетбола.	ОРУ. Беговые упражнения. Равномерный бег мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Самоконтроль за ЧСС.	Владеть навыками самоконтроля. Ориентация на понимание предложений и оценок учителей и товарищей.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	6	
17		Преодоление малых препятствий. Подвижная игра.	ОРУ. Беговые упражнения. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Пионербол»	Развивать физические качества. Принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения учебной задачи. Знание основных моральных норм поведения.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включатся в взаимодействия со сверстниками.	6	
18		Закрепление преодоления малых препятствий. Подвижная игра.	ОРУ. Беговые упражнения. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Пионербол»	Знать технику выполнения прыжков через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включатся в взаимодействия со сверстниками.	7 нед.	
19		Совершенствование преодоления малых препятствий. Подвижная игра.	ОРУ. Беговые упражнения. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Пионербола»	С помощью учителя, класса оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия. Знание основных моральных норм поведения.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включатся в взаимодействия со сверстниками.	7	

20		Равномерный бег. Игра «День и ночь».	ОРУ. Беговые упражнения. Равномерный бег 10 мин. Игра «День и ночь»	Знать технику равномерного бега. Уметь выполнять равномерный бег в медленном, среднем и быстром темпе. Ориентации в поведении на принятые моральные нормы.	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль. Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.	7	
21		Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра	ОРУ. Беговые упражнения. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Подвижная игра «Перестрелка»	Уметь выполнять дыхательные упражнения. Развитие выносливости. Принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения учебной задачи.	Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	8 нед.	
22		Совершенствование равномерного бега. Подвижная игра	ОРУ. Беговые упражнения. Равномерный бег мин. Подвижная игра «Перестрелка»	Воспринимать смысл предъявляемого учителем физического упражнения. Уметь выполнять равномерный бег в медленном, среднем и быстром темпе.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Коммуникативные: учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться в взаимодействия со сверстниками.	8	
23		Бег по пересеченной местности. Подвижная игра	ОРУ. Беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. Игра «Перестрелка».	Уметь выполнять напряжённое и расслабленное положение рук и ног. Формулировать собственное мнение и позицию.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для	8	



					утренней зарядки. Метапредметные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения.		
24		Равномерный бег с чередованием ходьбы. Подвижная игра	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Ориентации в поведении на принятые моральные нормы. В сотрудничестве с учителем, классом находить варианты решения учебной задачи.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Метапредметные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения.	9 нед.	
25		Закрепление бега по пересеченной местности. Подвижная игра	ОРУ. Беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. Игра «Перестрелка». Самоконтроль.	Уметь проявлять согласованную работу рук, ног, дыхания во время бега. Устанавливать причинно-следственные связи при выполнении физических упражнений.	Личностные: проявление активности, стремление к лучшему результату. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	9	
26	Гимнастика 18 ч	Акробатика. Строевые упражнения Подвижная игра	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «День и ночь». Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Пионербол».	Уметь выполнять строевые упражнения, координации движений, расслаблять мышцы, правильно дышать. Выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Метапредметные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения.	9	

27		Размыкание и смыкание приставными шагами. Подвижная игра	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «День и ночь».	С помощью учителя, класса оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия. Воспринимать другое мнение и позицию; принимать роль в учебном сотрудничестве.	Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Научиться технически правильно выполнять двигательные действия.	10 нед.	
28		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Пионербол».	Адекватно воспринимать оценку своей работы товарищами. Договариваться, приходить к общему решению (при работе в группе, в паре).	Личностные: проявление активности, стремление к лучшему результату. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	10	
29		Кувырок вперед, стойка на лопатках	ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	Знать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев, акробатического упражнения.	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.	10	
30		Перекат вперед в упор присев	ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок в сторону.	Проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом. С помощью учителя, класса оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия.	Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Научиться технически правильно выполнять двигательные действия.	11 нед.	

31		Акробатические упражнения. Подвижная игра	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Пионербол»	Уметь выполнять акробатическую комбинацию. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности.	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.	11	
32		Вис: Вис, стоя и лежа. Строевые упражнения.	ОРУ с предметами. Вис, стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «День и ночь».	Знать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками.	Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Научиться технически правильно выполнять двигательные действия.	11	
33		Закрепление. Вис, стоя и лежа. Строевые упражнения.	ОРУ с предметами. Вис, стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «День и ночь». Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Перестрелка».	Проводить сравнение физических упражнений с использованием их для развития физических качеств. Задавать вопросы, адекватные данной ситуации, позволяющие оценить ее в процессе общения.	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.	12 нед.	
34		Совершенствование. Вис, стоя и лежа. Строевые упражнения.	ОРУ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис, стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Пионербол».	Знать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками.	Личностные: проявление активности, стремление к лучшему результату. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и	12	

					навыками.		
35		Совершенствование висов. Строевые упражнения	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис, стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Пионербол».	Адекватно воспринимать оценку своей работы товарищами; принимать роль в учебном сотрудничестве. Договариваться, приходить к общему решению. Осуществлять запись дневника самоконтроля за состоянием своего организма.	Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Научиться технически правильно выполнять двигательные действия.	12	
36		Совершенствование висов силовых упражнений. Строевые упражнения	ОРУ. Строевые упражнения. Вис, на перекладине из положения согнув руки, подбородок на уровне перекладины на максимальное удержание во времени. Игра «Пионербол»	Проявлять физические качества, положительные черты характера. Обобщать (выделять ряд физических упражнений как по заданному признаку, так и самостоятельно	Личностные: Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	13 нед.	
37		Прыжки. Подвижная игра.	Опорные прыжки с гимнастического мостика на горку из гимнастических матов. Игра «Пионербол»	Различать разные виды прыжков. Уметь правильно выполнять приземление, учебные действия по освоению двигательных умений и навыков.	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.	13	
38		Обучение опорному прыжку через козла.	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, козла: вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Уметь выполнять вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем,	Личностные: Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	13	

				одноклассниками.	Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.		
39		Опорный прыжок через козла высотой 100 см.	Опорные прыжки через козла – высотой 100 см.	С помощью учителя, класса оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия. Формулировать собственное мнение и позицию.	Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Научиться технически правильно выполнять двигательные действия.	14 нед.	
40		Закрепление опорного прыжка через козла высотой 100 см.	Опорные прыжки через козла – высотой 100 см.	Знать технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Оценки одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;	Личностные: проявление активности, стремление к лучшему результату. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	14	
41		Лазание по наклонной скамейке.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Перестрелка».	Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Адекватно воспринимать оценку своей работы товарищами.	Личностные: Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предметные: формирование навыка систематического	14	

					наблюдения за своим физическим состоянием.		
42		Лазание по гимнастической стенке	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Перестрелка».	Ориентации в поведении на принятые моральные нормы; понимания чувств одноклассников, учителей. Адекватно использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.	15 нед.	
43		Закрепление лазания по гимнастической стенке	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Перестрелка».	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале; ориентации в поведении на принятые моральные нормы; воспринимать смысл предъявляемого учителем физического упражнения.	Личностные: проявление активности, стремление к лучшему результату. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	15	
44	Подвижные игры 18 часов	Подвижные игры «Пионербол», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Пионербол», «Два мороза». Эстафеты.	Понимания причин успеха в учебе; адекватно воспринимать оценку своей работы учителями; договариваться, приходить к общему решению.	Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Научиться технически правильно выполнять двигательные действия.	15	
45		Закрепление подвижных игр: «Пионербол», «Два мороза».	ОРУ. Игры: «Пионербол», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Положительное отношение к физической культуре, к школе; сотрудничество с учителем, классом находить варианты решения учебной задачи.	Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими	16 нед.	

					упражнениями. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.		
46		Подвижные игры. Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Перестрелка». Эстафеты.	знание основных моральных норм поведения; ориентации в поведении на принятые моральные нормы;	Личностные: Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	16	
47		Подвижные игры «День и ночь», «Перестрелка».	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «День и ночь».	Вносить необходимые коррективы в действия на основе принятых правил; принимать роль в учебном сотрудничестве.	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.	16	
48		Закрепление подвижных игр: «День и ночь», «Перестрелка».	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «День и ночь».	Анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности; договариваться, приходить к общему решению (при работе в группе, в паре).	Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим	17 нед.	

					физическим состоянием.		
49		Подвижные игра «Лица и куры», эстафеты.	ОРУ. Игры: «Лица и куры». Эстафеты.	Принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения учебной задачи; воспринимать другое мнение и позицию.	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.	17	
50		Закрепление подвижной игры «Лица и куры», эстафеты.	ОРУ. Игры: «Лица и куры». Эстафеты.	Принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения; выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками.	Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения прикладной направленности. Научиться технически правильно выполнять двигательные действия.	17	
51		Подвижные игры « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты.	С помощью учителя, класса оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия; строить понятные партнеру высказывания.	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль. Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.	18 нед.	
52		Подвижная игра «Пионербол»	Строевые упражнения, ОРУ. Игра «Пионербол».	Этические чувства (сочувствия, стыда, вины, совести) на основе анализа поступков одноклассников.	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях.	18	



					Предметные: развитие основных физических качеств.		
53		Закрепление подвижной игры «Пионербол»	Строевые упражнения, ОРУ. Игра «Пионербол».	Оценки одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности;	Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	18	
54		Совершенствование подвижной игры «Пионербол»	Строевые упражнения, ОРУ. Игра «Пионербол».	Принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения; адекватно воспринимать оценку своей работы товарищами.	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль. Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.	19 нед.	
55		Командные эстафеты. Подвижная игра.	Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Эстафета с баскетбольными мячами, «Перестрелка».	оценки одноклассников на основе заданных критериев успешности учебной деятельности; адекватно воспринимать оценку своей работы учителями.	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.	19	
56		Закрепление командных	Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Эстафета с баскетбольными мячами, «Перестрелка».	С помощью учителя, класса оценивать правильность	Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных	19	

		эстафет. Подвижная игра.		выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия; строить понятные партнеру высказывания.	ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.		
57		Подвижные игры «Лисы и куры», «День и ночь»	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «День и ночь».	Понимания причин успеха в учебе; адекватно воспринимать оценку своей работы учителями; договариваться, приходить к общему решению.	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль. Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.	20 нед.	
58		Закрепление подвижных игр: «Лисы и куры», «День и ночь»	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «День и ночь».	Анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности; договариваться, приходить к общему решению (при работе в группе, в паре).	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.	20	
59		Подвижные игры «Белые медведи», «Точный расчет».	ОРУ в движении. Игры: «Белые медведи», «Точный расчет». Эстафеты.	Освоить бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения, стоя, ноги на ширине плеч.	Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.	20	

					Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.		
60		Эстафеты. Подвижная игра	Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Эстафета с баскетбольными мячами, «Перестрелка».	Ориентации в поведении на принятые моральные нормы; понимания чувств одноклассников, учителей. Адекватно использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач.	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль. Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.	21 нед.	
61		Закрепление эстафеты. Подвижная игра	Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Эстафета с баскетбольными мячами, «Перестрелка».	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале; ориентации в поведении на принятые моральные нормы; воспринимать смысл предъявляемого учителем физического упражнения.	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.	21	
62	Подвижные игры на основе баскетбола - 24 часа	Повороты без мяча и с мячом. Подвижная игра.	ОРУ. Повороты без мяча. Повороты с мячом. Подвижная игра в кругу «Передай и выходи за спину».	Проводить сравнение физических упражнений с использованием их для развития физических качеств; воспринимать другое мнение и позицию.	Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	21	
63		Закрепление	ОРУ. Повороты без мяча.	Анализировать изучаемые	Личностные: проявление	22	

		поворотов без мяча и с мячом. Подвижная игра.	Повороты с мячом. Подвижная игра в кругу «Передай и выходи за спину».	двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности;	активности, стремление к лучшему результату. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	нед.	
64		Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Подвижная игра.	ОРУ. Перемещения без мяча. Перемещения с мячом. Подвижная игра «Мяч в корзину».	Контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Метапредметные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения.	22	
65		Закрепление перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Подвижная игра.	ОРУ. Перемещения без мяча. Перемещения с мячом. Подвижная игра «Мяч в корзину».	Контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.	22	
66		Совершенствование перемещений в стойке, остановка, поворот,	ОРУ. Перемещения без мяча. Перемещения с мячом. Подвижная игра «Мяч в корзину».	Знать двигательные умения и навыки движений перемещений с остановкой, повороты с мячом и ускорения. Формулировать собственное мнение и позицию.	Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими	23 нед.	

		ускорение. Подвижная игра.			упражнениями. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.		
67		Броски мяча. Подвижная игра.	ОРУ. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Подвижная игра «Перестрелка».	Воспринимать смысл предъявляемого учителем физического упражнения; воспринимать другое мнение и позицию.	Личностные: проявление активности, стремление к лучшему результату. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	23	
68		Ведению мяча. Подвижная игра.	ОРУ, партерная гимнастика, ведение на месте на месте. Подвижная игра в баскетбол без ведения мяча.	Уметь выполнять ведение мяча на месте. Устанавливать причинно-следственные связи при выполнении физических упражнений.	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль. Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.	23	
69		Закрепление ведения мяча. Подвижная игра.	ОРУ, партерная гимнастика, ведение на месте. Подвижная игра в баскетбол без ведения мяча.	Знать технику ведения мяча на месте. Принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения учебной задачи.	Личностные: проявление активности, стремление к лучшему результату. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными		

					двигательными умениями и навыками.		
70		Ведения мяча в движении. Подвижная игра.	ОРУ, партерная гимнастика, ведение в движении со сменой стойки баскетболиста. Подвижная игра в баскетбол.	Принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения; анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности.	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.	24 нед.	
71		Закрепление ведения мяча в движении. Броски. Подвижная игра.	ОРУ, партерная гимнастика, ведение в движении со сменой стойки баскетболиста. Повороты с мячом. Подвижная игра в баскетбол.	Знать технику ведения мяча на месте и в движении. Уметь выполнять учебные действия по освоению двигательных умений и навыков; формулировать собственное мнение и позицию.	Личностные: проявление активности, стремление к лучшему результату. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	24	
72		Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. Подвижная игра в баскетбол.	Осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя; воспринимать смысл предъявляемого учителем физического упражнения.	Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	24	
73		Закрепление ловли и	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте. Подвижная игра в баскетбол.	Принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения; проводить аналогии	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.	25 нед.	

		передачи мяча двумя руками от груди. Подвижная игра.		между изучаемым материалом и собственным опытом.	Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Метапредметные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения.		
74		Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Подвижная игра.	ОРУ. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Подвижная игра.	выполнять учебные действия по освоению двигательных умений и навыков; выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками.	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль. Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.	25	
75		Закрепление ловли мяча двумя руками с низкого отскока. Подвижная игра.	ОРУ. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Подвижная игра в баскетбол.	Знать технику ловли мяча двумя руками с низкого отскока. Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.	25	
76		Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра.	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в движении двумя, одной. Подвижная игра «Перестрелка».	С помощью учителя, класса оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Метапредметные: анализировать, сравнивать,	26 нед.	

					группировать различные действия, упражнения.		
77		Закрепление ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра.	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча в движении двумя, одной. Подвижная игра «Перестрелка».	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале; выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками;	Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	26	
78		Ловля мяча при встречном движении. Подвижная игра.	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча при встречном движении. Подвижная игра «Перестрелка».	В сотрудничестве с учителем, классом находить варианты решения учебной задачи; контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Метапредметные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения.	26	
79		Закрепление ловли мяча при встречном движении. Подвижная игра.	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча при встречном движении. Подвижная игра «Перестрелка».	Знать технику ловли мяча при встречном движении. Устанавливать причинно-следственные связи при выполнении физических упражнений.	Личностные: проявление активности, стремление к лучшему результату. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	27 нед.	
80		Ловля и	ОРУ. Ловля и передача мяча в	Выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем,	Личностные: Формирование положительного отношения к	27	



		передача мяча в движении в тройках. Подвижная игра.	движении в тройках. Подвижная игра «Перестрелка».	одноклассниками; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.		
81		Закрепление ловли и передача мячи в движении в тройках. Подвижная игра.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в тройках. Подвижная игра «Перестрелка».	Знать технику ловли и передачи мяча в движении. Принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения учебной задачи.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Метапредметные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения.	27	
82		Взаимодействие двух игроков. Подвижная игра.	ОРУ. Разминка с баскетбольным мячом. Передачи мяча в парах «Передал – выходи». Подвижная игра в баскетбол.	Знать тактику нападения «Передал – выходи». Выполнять учебные действия по освоению двигательных умений и навыков; понимания причин успеха в учебе.	Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	28 нед.	
83		Закрепление взаимодействия двух игроков. Подвижная игра.	ОРУ. Разминка с баскетбольным мячом. Передачи мяча в парах «Передал – выходи». Подвижная игра в баскетбол.	В сотрудничестве с учителем, классом находить варианты решения учебной задачи; формулировать собственное мнение и позицию.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Метапредметные:	28	

					анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения.		
84		Взаимодействие двух, трёх игроков. Подвижная игра в баскетбол.	ОРУ. Разминка с баскетбольным мячом. Передачи мяча в парах, тройках «Передал – выходи». Подвижная игра в баскетбол.	Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности.	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль. Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.	28	
85		Закрепление взаимодействия двух, трёх игроков. Подвижная игра в баскетбол.	ОРУ. Разминка с баскетбольным мячом. Передачи мяча в парах, тройка «Передал – выходи». Подвижная игра в баскетбол.	Вносить необходимые коррективы в действия на основе принятых правил; принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения учебной задачи.	Личностные: проявление активности, стремление к лучшему результату. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	29 нед.	
86	Кроссовая подготовка 7ч.	Бег по пересеченной местности	Строевые упражнения, комплекс ОРУ, беговые упражнения, бег по ровному рельефу, бег в гору, бег под гору.	Уметь проявлять согласованную работу рук, ног, дыхания во время бега. Контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками.	Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	29	

87		Закрепление бега по пересеченной местности	Строевые упражнения, комплекс ОРУ, беговые упражнения, бег по ровному рельефу, бег в гору, бег под гору. Самоконтроль за ЧСС.	Уметь владеть навыками самоконтроля. Осуществлять запись дневника самоконтроля за состоянием своего организма.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Метапредметные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения.	29	
88		Совершенствование бега по пересеченной местности	Строевые упражнения, комплекс ОРУ, беговые упражнения, бег по ровному рельефу, бег в гору, бег под гору. Самоконтроль за ЧСС.	Воспринимать смысл предъявляемого учителем физического упражнения; принимать роль в учебном сотрудничестве.	Личностные: уметь устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	30 нед.	
89		Обучение равномерному бегу.	Равномерный бег 9 минут (3 минуты – ОРУ, в ходьбе, 100 ходьба). Развитие выносливости.	Осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя; воспринимать другое мнение и позицию.	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.	30	
90		Закрепление равномерного бега.	Равномерный бег 10 минут (3 минуты – ОРУ, в ходьбе, 100 ходьба). Развитие выносливости.	Знать технику равномерного бега. Уметь выполнять равномерный бег в медленном, среднем и	Личностные: уметь контролировать осанку. Предметные: научиться выполнять упражнения	30	

				быстром темпе. Положительное отношение физической культуре	прикладной направленности. Научиться технически правильно выполнять двигательные действия.		
91		Закрепление равномерного бега с чередованием ходьбы и ОРУ.	Равномерный бег 10 минут (3 минуты – ОРУ, в ходьбе, 100 ходьба). Самоконтроль за ЧСС во время бега.	Адекватно воспринимать оценку своей работы учителями; осуществлять пошаговый контроль по результату под руководством учителя.	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Метапредметные: конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль. Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.	31 нед.	
92		Совершенствование равномерного бега.	Равномерный бег 10 минут (3 минуты – ОРУ, в ходьбе, 100 ходьба). Самоконтроль за ЧСС во время бега.	Ориентации в поведении на принятые моральные нормы; адекватно воспринимать оценку своей работы учителями.	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.	31	
93	Легкая атлетика 10 часов	Высокий старт. Бег на короткие дистанции	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег со старта. Бег на 30 метров.	Знать технику выполнения высокого старта. Принимать установленные правила в планировании и контроле способа решения учебной задачи.	Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	31	
94		Закрепление	Комплекс ОРУ. Беговые	Выполнять учебные действия по	Личностные: уметь	32	

		высокого старта. Бег на короткие дистанции	упражнения. Высокий старт. Бег со старта. Бег на 30 метров.	освоению двигательных умений и навыков; с помощью учителя, класса оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение в конце действия.	устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	нед.	
95		Обучение. Бег на короткие дистанции.	ОРУ. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м. Бег на 60 метров.	Ориентироваться на возможное разнообразие способов решения учебной оздоровительной задачи; понимания причин успеха в учебе.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Предметные: научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Метапредметные: анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения.	32	
96		Закрепление. Бег на короткие дистанции.	ОРУ. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег.	Уметь стартовать по сигналу учителя. Продemonстрировать скоростные способности на дистанции 30 метров. Мобилизовать силы в преодолении препятствий.	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.	32	
97		Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	ОРУ. Беговые упражнения. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с высоты до 40 см. Прыжок в длину с разбега 3–5	Контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном	Личностные: отработка навыков самостоятельной и групповой работы. Метапредметные: конструктивно разрешать	33 нед.	

			шагов.	материале.	конфликты и осуществлять взаимный контроль. Предметные: обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.	
98		Закрепление. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок с высоты до 40 см. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в учебном материале; знание основных моральных норм поведения.	Личностные: уметь устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	33
99		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель Подвижная игра «Перестрелка».	ОРУ. Беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м.	Адекватно воспринимать оценку своей работы товарищами; устанавливать причинно-следственные связи при выполнении физических упражнений; воспринимать другое мнение и позицию.	Проявление положительных качеств и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Метапредметные: развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	33
100		Закрепление. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную	ОРУ. Беговые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м.	Принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения; контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем, одноклассниками.	Личностные: Формирование положительного отношения к учебе. Метапредметные: научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование	34 нед.

		цель. Подвижная игра «Перестрелка».			эстетических признаков в движениях. Предметные: развитие основных физических качеств.	
101		Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Перестрелка».	ОРУ. Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра.	Анализировать изучаемые двигательные действия с применением их в своей двигательной деятельности; строить понятные партнеру высказывания.	Личностные: уметь устанавливать и соблюдать очередность действий, сравнивать полученные результаты. Метапредметные: обнаружение ошибок при выполнении учебного задания, отборы способов их устранения. Предметные: овладение прикладно-ориентированными двигательными умениями и навыками.	34
102		Обобщение и закрепление за год	Соревнования «Веселые старты»	Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться, приходить к общему решению (при работе в группе, в паре).	Личностные: подчинение свои желаний сознательно поставленной цели. Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Предметные: формирование навыка систематического наблюдения за свои физическим состоянием.	34

### Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие действия	Дата проведения по факту