

**Календарно-тематическое планирование
предмета Физическая культура в 4 классе
102 ч (3 ч в неделю)**

№	Тема урока (содержание урока)	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Сроки
			Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуника- тивные УУД	Регулятивные УУД	
Раздел 1 «Легкая атлетика» (11 ч.)							
1.	Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризо-вать</i> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения	мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	

		травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий				учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
2	Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30, 60 м Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме; отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно	

						воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
3	<p>Ходьба и бег.</p> <p>Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».</p> <p>Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	<p><i>Уметь</i> правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30, 60 м</p> <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p>	<p>мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;</p> <p>учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p>	<p>осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий;</p> <p>активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а;</p> <p>выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.</p>	<p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега;</p> <p>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения</p>	

						двигательных действий.	
4	<p>Ходьба и бег.</p> <p>Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития и физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>	<p>мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;</p> <p>учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p>	<p>осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий;</p> <p>активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а;</p> <p>выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.</p>	<p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	

5	<p>Ходьба и бег.</p> <p>Бег на результат 30,60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.</p>	<p><i>Уметь</i> правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30, 60 м</p>	<p>мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p>	<p>осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.</p>	<p>формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	
6 7	<p>Прыжки.</p> <p>Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы</p>	<p><i>Уметь</i> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега</p>	<p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	<p>осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а; выражать творческое отношение к выполнению комплексов</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.</p>	<p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении прыжков в длину с места, разбега; в</p>	

	упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.			общеразвивающих упражнений с предметами и без.		высоту; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
8	Прыжки. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь</i> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.	умения принимать и сохранять учебную задачу; планировать свои действия при выполнении прыжков в длину с места, разбега; в высоту; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
9 10	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное	<i>Уметь</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель	мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий; активно	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие	

	расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.			включаться в процесс выполнения заданий по л/а; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	обсуждении лёгкоатлетических упражнений.	двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении метаний мяча с места, на дальность; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
11	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок Набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а; выражать творческое отношение к выполнению комплексов	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении метаний мяча с места, на	

				общеразвивающих упражнений с предметами и без.		дальность; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
--	--	--	--	------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Раздел 2 «Кроссовая подготовка» (Бег по пересеченной местности) (14 ч.)

12 13	Кроссовая подготовка Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь</i> пробегать в равномерном темпе 5 минут, чередовать бег и ходьбу <i>Составлять</i> индивидуальный режим дня. <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток, для формирования правильной осанки.	формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.	ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,	умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний	
----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

					<p>умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	
14	<p>Кроссовая подготовка</p> <p>Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение ЧСС, физических</p>	<p><i>Уметь</i> пробегать в равномерном темпе 6 минут, чередовать бег и ходьбу <i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <i>Измерять</i></p>	<p>формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)</p>	<p>осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; осмысление техники</p>	<p>формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)</p>	<p>умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение</p>	

	качеств.	показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.		выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
15	Кроссовая подготовка	Уметь пробегать в равномерном темпе	формирование и проявление	формирование умений	уметь слушать и вступать в	умение организовать	

	<p>Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение ЧСС, физических качеств.</p>	<p>6 минут, чередовать бег и ходьбу Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>	<p>положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>	<p>диалог с учителем и учащимися; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение</p>	<p>самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

					специальной терминологией.	адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
16 17	<p>Кроссовая подготовка</p> <p>Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости</p>	<p><i>Уметь</i> пробегать в равномерном темпе 7 минут, чередовать бег и ходьбу</p> <p><i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>	<p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении</p>	<p>умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически</p>	

					упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
18 19	Кроссовая подготовка Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	<i>Уметь</i> пробегать в равномерном темпе 8 минут, чередовать бег и ходьбу <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.	осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при	умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с	

				упражнений.	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
20 21 22 23	Кроссовая подготовка Равномерный бег 9 мин. Чередование	<i>Уметь</i> пробегать в равномерном темпе 9 минут, чередовать бег и ходьбу <i>Моделировать</i>	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; формирование	умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований	

	бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	(нестандартных) ситуациях и условиях.	важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя;	
--	----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
24	<p>Кроссовая подготовка</p> <p>Бег 10 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Подвижные игры. Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью</p>	<p><i>Уметь</i> пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной</p>	<p>умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные</p>	

					полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
25	Кроссовая подготовка. Кросс 1 км. Подвижные игры. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	<i>Уметь</i> пробегать в равномерном темпе 1 км, чередовать бег и ходьбу	формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.	осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,	умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику	

					сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Раздел 3 «Гимнастика» (18 ч.)

26	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям	осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в	уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических	умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие	
----	-----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ</p>	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p>	<p>гимнастикой с основами акробатики;</p>	<p>процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p>	<p>элементов.</p>	<p>двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	
27 28	<p>Акробатика. Строевые упражнения.</p> <p>ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение</p>	<p>Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>	<p>мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики;</p>	<p>осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений; осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать)</p>	<p>формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p>	<p>умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении</p>	

	команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»			при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.		комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
29 30	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при	мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики;	осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений; осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических элементов.	умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	

	по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.				учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
31	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно	мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики;	осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению	уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических элементов.	умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	

	по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	и в комбинации		комплексов общеразвивающих упражнений.		учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
32 33	Висы. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики;	осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических элементов.	умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно	

						воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
34 35	<p>Висы. Строевые упражнения.</p> <p>ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств</p>	<p><i>Уметь</i> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе</p>	<p>мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики;</p>	<p>осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических элементов.</p>	<p>умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения</p>	

						двигательных действий.	
36 37	<p>Висы. Строевые упражнения.</p> <p>ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств</p>	<p><i>Уметь</i> выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе</p>	<p>мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики;</p>	<p>осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических элементов.</p>	<p>умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	
38	<p>Опорный прыжок, лазание,</p>	<p><i>Уметь</i> лазать по гимнастической стенке, канату;</p>	<p>мотивационная основа на занятия гимнастикой;</p>	<p>осуществлять анализ выполненных</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в</p>	<p>умение принимать и сохранять учебную задачу,</p>	

	<p>упражнения в равновесии.</p> <p>ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>выполнять опорный прыжок.</p>	<p>учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики;</p>	<p>действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p>	<p>коллективном обсуждении акробатических элементов.</p>	<p>направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	
39 40	<p>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.</p> <p>ОРУ с предметами. Лазание по канату</p>	<p><i>Уметь</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, соскок.</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических элементов.</p>	<p>умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p>	

	<p>в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств</p>			<p>заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p>		<p>планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	
41 42 43	<p>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.</p> <p>ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок</p>	<p><i>Уметь</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, соскок.</p>	<p>мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики;</p>	<p>осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических элементов.</p>	<p>умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с</p>	

	на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.			творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.		предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Раздел 4 «Подвижные игры» (18 ч.)

44	Подвижные игры. Соблюдение правил в игре.	<i>Уметь</i> играть в подвижные игры. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры.	формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.	осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со	умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и	
----	------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

					<p>сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	
45 46 47 48	<p>Подвижные игры с прыжками и бегом</p>	<p><i>Уметь</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой</p>	<p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства</p>	<p>осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; формирование способов</p>	<p>умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,</p>	

		<p>деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>	<p>в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать</p>	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						правильность выполнения двигательных действий.	
49 50 51 52	Подвижные игры с метанием и бросками	<i>Уметь</i> играть в подвижные игры с мячом. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.	осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой	умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия из	

					и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
53 54 55	Подвижные игры с мячом	<i>Уметь</i> играть в подвижные игры с мячом. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.	осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.	умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения	

						<p>упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	
56 57 58 59	<p>Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции</p>	<p><i>Уметь</i> играть в подвижные игры на внимание, с бегом, прыжками, метаниями</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>	<p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;</p> <p>развитие эстетических</p>	<p>осмысление, объяснение своего двигательного опыта;</p> <p>осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в</p>	<p>умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,</p>	

		<p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>	<p>чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных</p>	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						действий.	
60 61	Подвижные игры и эстафеты	<i>Уметь</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.	осмысление правил игры; моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации; анализ игровой ситуации.	умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.	умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,	

						использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
--	--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Раздел 5 «Подвижные игры на основе баскетбола» (24 ч.)

62 63 64	<p>Подвижные игры на основе баскетбола.</p> <p>ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ.</p>	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание баскетбола. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p>	<p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять</p>	<p>умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения</p>	
----------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>Описывать разучиваемые технические действия.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Развивать физические качества.</p>			<p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;</p> <p>умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	
65 66 67	<p>Подвижные игры на основе баскетбола.</p> <p>ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.</p>	<p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности,</p>	<p>осмысление, объяснение своего двигательного опыта;</p> <p>осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;</p> <p>осмысление</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при</p>	<p>умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;</p>	

	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		понимания и сопереживания чувствам других людей.	техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
68 69	Подвижные игры на основе баскетбола.	<i>Уметь</i> владеть мячом: держание, передачи на	формирование и проявление положительных качеств	осмысление, объяснение своего двигательного	уметь слушать и вступать в диалог с учителем	умение организовать самостоятельную	

	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.</p> <p>Эстафеты. Игра «Овладей мячом».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	<p>личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>опыта; осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>и учащимися; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной</p>	<p>деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя;</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

					терминологией.	оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
70 71 72 73 74	<p>Подвижные игры на основе баскетбола.</p> <p>ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p><i>Уметь</i> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	<p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной</p>	<p>умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные</p>	

					полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
75 76 77 78 79 80 81	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь</i> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.	осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений	

					сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
82 83 84 85	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	<i>Уметь</i> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания	осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; осмысление техники	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение	

Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	и сопереживания чувствам других людей.	выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.
-----------------------------------------------------------------	----------------------------------------	-----------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Раздел 6 «Кроссовая подготовка» (Бег по пересеченной местности) (7 ч.)

86	<p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.</p>	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><i>Совершенствовать</i> технику бега различными способами; умение контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>	<p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с</p>	<p>умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и</p>	
----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

					задачами урока, владение специальной терминологией.	соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
87	<p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости</p>	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><i>Совершенствовать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Уметь</i> пробегать в равномерном темпе 6 минут, чередовать бег и ходьбу</p>	<p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять</p>	<p>умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося</p>	

					ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
88	<p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости</p>	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><i>Совершенствовать</i> технику бега различными способами.</p>	<p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания</p>	<p>осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;</p>	<p>умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать,</p>	

		<i>Уметь</i> пробегать в равномерном темпе 7 минут, чередовать бег и ходьбу	чувствам других людей.	разучиваемых заданий и упражнений.	умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
89	Кроссовая подготовка.	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений.	формирование и проявление положительных качеств	осмысление, объяснение своего двигательного	уметь слушать и вступать в диалог с учителем	умение организовать самостоятельную	

	<p>Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире».</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Совершенствовать технику бега различными способами.</p> <p>Уметь пробегать в равномерном темпе 8 минут, чередовать бег и ходьбу.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>	<p>личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>опыта; осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>и учащимися; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной</p>	<p>деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно</p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

					терминологией.	воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
90	<p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Подвижные игры. Развитие выносливости</p>	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><i>Совершенствовать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Уметь</i> пробегать в равномерном темпе 9 минут, чередовать бег и ходьбу.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>	<p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;</p>	<p>умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно</p>	

					умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
91	<p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Равномерный бег 10 мин.</p> <p>Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><i>Совершенствовать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Уметь</i> пробегать в равномерном темпе 10 минут,</p>	<p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со</p>	<p>умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и</p>	

		<p>чередовать бег и ходьбу.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>			<p>сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	
92	<p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Кросс 1 км по пересеченной местности.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике</p>	<p>формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства</p>	<p>осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; формирование способов</p>	<p>умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,</p>	

	<p>Подвижные игры. Выявление работающих групп мышц.</p>	<p>выполнения беговых упражнений. Совершенствовать технику бега различными способами. Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу</p>	<p>в достижении поставленной цели; развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать</p>	
--	-------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						правильность выполнения двигательных действий.	
Раздел 7 «Легкая атлетика» (10 ч.)							
93 94 95	Ходьба и бег. Бег на скорость 30, 60 м. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений Инструктаж по ТБ.	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Совершенствовать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых	мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать	

		упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.				оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
96	Ходьба и бег. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Совершенствовать технику бега различными способами. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 30, 60 м	мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.	умения принимать и сохранять учебную задачу; планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	

97 98	<p>Прыжки.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Тестирование физических качеств.</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Совершенствовать технику прыжковых упражнений;</p> <p>умение контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты,</p>	<p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	<p>осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий;</p> <p>активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а;</p> <p>выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.</p>	<p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>планировать свои действия при выполнении прыжков в длину с места;</p> <p>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	
----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>					
99	<p>Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега. Описывать технику прыжковых упражнений. Демонстрировать технику прыжковых упражнений.</p>	<p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	<p>осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.</p>	<p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении прыжков в длину с места, разбега; в высоту; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать</p>	

						оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
100	<p>Метание.</p> <p>Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при</p>	<p>мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;</p> <p>учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p>	<p>осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий;</p> <p>активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а;</p> <p>выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p>	<p>уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.</p>	<p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>планировать свои действия при выполнении метаний мяча с места, на дальность;</p> <p>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>оценивать правильность выполнения двигательных</p>	

		метании малого мяча				действий.	
101	<p>Метание.</p> <p>Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> технику метания малого мяча, бросков большого мяча.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> <p><i>Уметь</i> правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние.</p> <p><i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча.</p>	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении метаний мяча с места, на дальность; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
102	<p>Метание.</p> <p>Бросок мяча в</p>	<p><i>Уметь</i> правильно выполнять движения в метании</p>	формирование и проявление положительных качеств	осмысление, объяснение своего двигательного	формирование способов позитивного	умение планировать собственную	

	<p>горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние. <i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Демонстрировать</i> технику бросков большого мяча.</p>	<p>личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>опыта; осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--