

РАССМОТРЕНО
на заседании НМС

Протокол № 1
31.08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

31.08 Коршунова Е.А.
31.08 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Средняя школа № 50
имени Д.С.Сухорукова»
Симонова Н.В.
Приказ от 01.09.2023 № 273

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа № 50 имени Д.С.Сухорукова»

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 4 а,б,в

Уровень общего образования начальное общее образование

Учитель Кожеватов В.Д.

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану

всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе «Примерные рабочие программы по физической культуре 1-4 классы, Москва «Просвещение», 2019
год

Рабочие программы. Предметная линия учебников, Лях В.И.

Учебник: Физическая культура 1- 4 класс: учебник для общеобразоват. организаций/ Лях В.И. «Физическая культура»,
М.:Просвещение, 2021 г

Рабочую программу составил (а) Кожеватов В.Д.

Рабочая программа учебного предмета «Физической культуре» в 4 классе составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями на 11.12.2020г. (приказ Минпросвещения России от 11.12.2020г. № 712).
3. Постановление от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
5. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией Лях В.И.1-4 классы. М.: Просвещение, 2021
6. Образовательная программа начального общего образования МБОУ «Средняя школа № 50 имени Д.С.Сухорукова», утвержденная приказом № 247 от 29.08.2022г.
7. Годовой календарный учебный график МБОУ «Средняя школа № 50 имени Д.С.Сухорукова» приказ №234 от 30.08.2023г..

18. Планируемые результаты освоения ФОП НОО. 18.1. Планируемые результаты освоения ФОП НОО соответствуют современным целям начального общего образования, представленным во ФГОС НОО как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося. 18.2. Личностные результаты освоения ФОП НОО достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовнонравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. 18.3. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных действий, которые обеспечивают успешность изучения учебных предметов, а также становление способности к самообразованию и саморазвитию. В результате освоения содержания программы начального общего образования обучающиеся овладевают рядом междисциплинарных понятий, а также различными знаково-символическими средствами, которые помогают обучающимся применять знания, как в типовых, так и в новых, нестандартных учебных ситуациях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)

ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

1 – 4 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			

2	Подвижные игры	20	16	16	16
3	Гимнастика с элементами акробатики	17	16	16	16
4	Легкоатлетические упражнения	22	21	21	21
5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	26	26	26
7	Урок соревнования	0	2	2	2
	ИТОГО:	102	102	102	102

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. **Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет**

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80

	высоту, способом "Перешагивания" (см)	д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

№	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2--3	4 и выше			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7				2 и ниже	4-8	12 и выше
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18

4 А класс

ЖУР - журнал учета результатов; ОРУ - общеразвивающие упражнения; ТТД - тактико-технические действия; УП - пособие по основам знаний о физической деятельности; ОФК - основные физические качества; РКК - развитие координационных и кондиционных способностей.

1 триместр

№ урока	дата по плану	факт	кол-во часов	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты				Форма организационно-познавательной деятельности	Форма контроля	Организационно-самостоятельная деятельность	Наглядности. ИКТ	Коррекция
						Предметные								
						Знать	Уметь	Личностные	Метапредметные УУД					
1			1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи); Экспересс-	вводный урок	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Познание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное представление о качествах хорошего ученика	Текст	Основы т/безопасности на легкой атлетике, профилактика травматизма	таблица	

				тесты по дисциплинам					регул Прини мать и сохран ять учебну ю задачу				
2			1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный по подвижным играм; Бег на 30 метров	вводный урок	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Позн. понимание и принятие цели, регул Прини мать и сохранять учебную задачу Комм договариваться и приходить к общему решению	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении е учебных мотивов	Тек ущ ий	Основы тех.безопасности на подвижных играх	учебны е карточк и
3			1	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости; Прыжки с места, бег на	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Позн. понимание и принятие цели, включаться в	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное	Тек ущ ий	Развитие основных физических качеств (ОФК)	таблиц а

				60 метров					творческую деятельность под руководством учителя регулярно Принимать и сохранять учебную задачу	осознанное представление о качествах хорошего ученика				
4			1	Бег 30 метров (2-3 повторения); Бег 60 метров на результат, развитие скоростных качеств	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Познание и принятие, включаться в творческую деятельность под руководством учителя регулярно Принимать и сохранять учебную задачу	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении учебных мотивов	Текст	Развитие основных физических качеств (ОФК)	учебные карточки	

									мать и сохран ять учебну ю задачу					
5			1	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комм</u> договариваться и приходить к общему решению	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное представление о качествах хорошего ученика	Текст	Развитие основных физических качеств (ОФК)	презентация	

6			1	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости; Высокий старт 15-30м, бег на дистанции 40-50 м, финиширование.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<u>Позн</u> понимание и принятие цели; <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении учебных мотивов	Текст	Развитие основных физических качеств (ОФК)	таблица	
7			1	Бег 60 метров (2-3 повторения); Прыжок в длину с разбега, метание мяча на дальность.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<u>Позн</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах	Текст	Развитие основных физических качеств (ОФК)	учебные карточки	

								<p>деятельность под руководством учителя</p> <p><u>регул</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>коммф</u></p> <p>ормулиров. собственное мнение</p>	хорошего ученика					
8			1	<p>Стартовые ускорения (4-5 повторений) 10-15 м.; Бег 1000 метров на результат, спец.бегов.упражнения, эстафеты.</p>	<p>урок ознакомления с новым материалом, смешанный урок</p>	<p>Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта</p>	<p>Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта</p>	<p>Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели, <u>регул</u></p> <p>Принимать и</p>	<p>Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении учебных мотивов</p>	<p>Текст</p>	<p>Развитие двигательных умений и навыков (ДУ), (техника спринт, бега)</p>	таблиц	

								сохранять учебную задачу					
								<u>Комм</u> договариваться и приходить к общему решению					
9		1	Бег на 1000 метров без учета времени; Равномерный бег, преодоление препятствий, подвижные игры.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<u>Позн</u> понимание и принятие цели; <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспри	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Тек ущ ий	Развитие основных физических качеств (ОФК)	учебные карточки	

								нимать словесную оценку учителя					
10		1	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м); Кроссовый бег, развитие выносливости.	учетный урок	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<u>Позн</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>коммф</u> ормули	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении учебных мотивов	Текущий	Развитие основных физических качеств (ОФК)	презентация	

									ров.соб ственн ое мнение					
11			1	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд; Равномерный бег, ускорения, подвижные игры.	учетный урок	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комм</u> договариваться и приходить к общему решению	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Тек ущ ий	Развити е основны х физичес ких качеств (ОФК)	таблиц а	
12			1	Бег на 1000 метров с фиксированием результата;	учетный урок	Знать как пробегать с максимальной скоростью	Уметь пробегать с максимальной скоростью	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью	<u>Позн</u> понимание и	Проявление интереса к новому содержанию	Тек ущ	Развити е основны х	учебны е карточк и	

			Овладение техникой длительного бега 6-ти минутный бег.		скоростью 60м с низкого старта	скоростью 60м с низкого старта	скорость 60м с низкого старта	принятие цели; <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя	занятий; Проявлении учебных мотивов	ий	физических качеств (ОФК)		
13		1	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; Метание на дальность малого мяча.	учетный урок	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<u>Позн</u> ание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Текст	Развитие основных физических качеств (ОФК)	презентация	

								руководством учителя <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>коммф</u> ормулиров. собственное мнение					
14		1	Изучение Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону; Футбол. Перемещения, стойка футболиста.	смешанный урок	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении учебных мотивов	Текст	Развитие навыков и основных техник - тактические действия (ТТД) в спортивных	таблица	

								ю задачу <u>Комм</u> догова ривать ся и приход ить к общем у решен ию					
15		1	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча; Стойка и перемещение спиной, лицом и приставными шагами.	смешанный урок	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<u>Позн</u> понима ние и принят ие цели; <u>регул</u> Прини мать и сохран ять учебну ю задачу; адеква тно воспри нимать словес ную	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Тек ущ ий	Развитие ДУ и навыков и основных техник - тактические действия (ТТД) в спортигах	учебны е карточк и	

									оценку учител я					
16			1	Ведение мяча, отбор мяча; Удары по неподвижному мячу различными частями стопы.	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<u>Позн</u> ание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>коммф</u> ормулиров.собственн	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении учебных мотивов	Тек ущ ий	Развитие ДУ и навыков и основных техник - тактические действия (ТТД) в спортивных	презентация	

									ое мнение					
17			1	Закрепление: Комбинации из освоенных элементов игры в футбол; Ведение мяча, отбор мяча.	урок совершенств ования с выполнением пройденного материала	Знать как пробежать с максимальн ой скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтал ьную цель	Показать правильность пробега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<u>Позн.</u> понима ние и принят ие цели, <u>регул</u> Прини мать и сохран ять учебну ю задачу <u>Комм</u> догова ривать ся и приход ить к общем у решен ию	Ориентация на содержательн ые моменты школьной действительно сти и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Тек ущ ий	Развитие ДУ и навыков и основны х техничес ких тактичес ких действи я (ТТД) в спортив ных	таблиц а	

18			1	Закрепление: Комбинации из освоенных элементов игры в футбол; Ведение мяча, отбор мяча.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комм</u> договариваться и приходить к общему решению	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Текущий	Развитие ДУ и навыков и основных техник - тактические действия (ТТД) в спортивных	таблица	
19			1	Двусторонняя игра в футбол; Освоение элементов игры в футбол.	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<u>Позн</u> понимание и принятие цели;	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении учебных мотивов	Текущий	Развитие ДУ и навыков и основных техник - тактичес	учебные карточки	

				материала				<u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя			кие действия (ТТД) в спортиграх		
20		1	Двусторонняя игра в футбол; Освоение элементов игры в футбол.	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<u>Позн</u> понимание и принятие цели; <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении учебных мотивов	Текущий	Развитие ДУ и навыков и основных техник - тактические действия (ТТД) в спортиграх	учебные карточки	

								тно воспри нимать словес ную оценку учител я					
21		1	Игра в футбол по основным правилам; Двусторонняя игра в футбол.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<u>Позн</u> понима ние и принят ие цели ,включ аться в творче скую деятел ьность под руково дством учител я <u>регул</u> Прини мать и сохран ять учебну ю задачу	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Тек ущ ий	Развитие ДУ и навыков и основных техник - тактические действия (ТТД) в спортиграх	презентация	

								коммф ормули ров.соб ственн ое мнение					
22			1	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии; Удары по мячу и вбрасывание из-за боковой линии.	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<u>Позн.</u> понима ние и принят ие цели, <u>регул</u> Прини мать и сохран ять учебну ю задачу <u>Комм</u> догова ривать ся и приход ить к общем у решен ию	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении е учебных мотивов	Тек ущ ий	Развитие ДУ и навыков и основны х технич о - тактич ес кие действи я (ТТД) в спортиг рах	таблиц а

23			1	Игра в футбол по основным правилам; Двусторонняя игра в футбол.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<u>Позн</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>коммф</u> ормулировать собственное мнение	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Текст уши	Развитие ДУ и навыков и основных техник - тактические действия (ТТД) в спортивных играх	презентация
----	--	--	---	---	--	--	--	---	---	---	--------------	---	-------------

24 - 25		1	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии; Удары по мячу и вбрасывание из-за боковой линии.	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 60м с низкого старта	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комм</u> договариваться и приходить к общему решению	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении учебных мотивов	Текст уций	Развитие ДУ и навыков и основных технических - тактические действия (ТТД) в спортиграх	таблица	
------------	--	---	--	--	--	--	---	---	---	---------------	--	---------	--

26		1	Обучение, закрепление, Техника передвижений	смешанный урок; Правила техники безопасности, техника передвижений, остановок, поворотов.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов,	Позн понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством	Ориентация на содержание моменты школьн	Текущий	Развитие ДУ и навыков и основных	таблица	
----	--	---	---	---	--	--	--	---	---	---------	----------------------------------	---------	--

			, останов ок, поворо тов, стоек в баскетб оле				строевые упражнени я	учителя регул Принимать и сохранять учебную задачу	ой действ ительн ости и адекват ное осозна ное предста вление о качеств ах хороше го ученик а		овн ых тех ник о- такт ичес кие дей ств ия (ТТ Д) в спо рти гра х			
27	1	Обучен ие, освоени е ловли и переда чи мяча	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствов ания с выполнением пройденного материала; Обучение ловле и передачи мяча.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнени я комбинаци и из разученны х элементов, строевые упражнени я	Позн. понимание и принятие цели, регул Принимать и сохранять учебную задачу Комм договариваться и приходить к общему решению	Проявл ение интерес а к новому содерж анию занятий ; Проявл ении е учебны х мотиво в	Текущий	Разв итие ДУ и нав ыко в и осн овн ых тех ник о- такт ичес кие дей ств ия (ТТ Д) в спо	учебные карточк и			

											рти гра х			
28	1	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнением комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя регулировать и сохранять учебную задачу	Ориентация на содержание деятельности моменты школьной деятельности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Текущий	Развитие ДУ и навыков и основных техник о-тактические действия (ГТД) в спортиграх	таблица			
29	1	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнением комбинации из разученных элементов, строевые	Понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя	Проявление интереса к новому содержанию занятий;	Текущий	Развитие ДУ и навыков и основных учебных карточек				

			с места	материала; Ведение мяча с изменением направления.			упражнения	регул Принимать и сохранять учебную задачу	Проявлении учебных мотивов		ых техник тактических действия (ГТД) в спортиграх		
30	1	Броски двумя руками с места	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Броски двумя руками с места.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно техническое действие	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комм</u> договариваться и приходить к общему решению	Ориентация на содержание моменты школьной деятельности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего	Текущий	Развитие презентация ДУ и навыков и основных техник тактических действия (ГТД) в спортиграх			

									ученик а		гра х			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------	--	----------	--	--	--

2 триместр

31		1	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Броски мяча рукой от плеча с места и в движении.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Позн понимание и принятие цели; <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении учебных мотивов	Текущий	Развитие ДУ и навыков и основных техник о-тактические действия (ТТД) в спортиграх	таблица		
32		1	Обучение, Вырывание, выбивания	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять	Показать игру в баскетбол по упрощённым	Позн понимание и принятиецели,включаться в творческую	Ориентация на содержательные моменты	Текущий	Развитие ДУ и навыков	учебные карточки		

			мяча	ания с выполнением пройденного материала; Вырывание и выбивание мяча.	правильно технические действия	правильно технические действия	правилам, выполнять правильно технически е действия	деятельность под руководством учителя <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>комм</u> формулир ов.собственное мнение	ы школьн ой действ ительн ости и адекват ное осознан ное предста вление о качеств ах хороше го ученик а		в и осн овн ых тех ник о- такт ичес кие дей ств ия (ТТ Д) в спо рти гра х		
33	1	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	урок совершенствов ания с выполнением пройденного материала; Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Знать как играть в баскетбол по упрощённы м правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённы м правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённ ым правилам, выполнять правильно технически е действия	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комм</u> договариваться и приходить к общему решению	Проявл ение интерес а к новому содержанию занятий ; Проявл ении е учебны х мотиво в	Текущий	Разв итие ДУ и нав ыко в и осн овн ых тех ник о- такт ичес кие дей ств ия (ТТ	таблица		

											Д) в спортиграх			
34		1	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Игра в баскетбол по правилам.	Знать как играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	<u>Позн</u> понимание и принятие цели; <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Текущий	Развитие навыков и основных технических тактических действий (ТТД) в спортиграх	учебные карточки		
35		1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые	<u>Позн</u> понимание и принятиецели,включаться в творческую деятельность под руководством	Проявление интереса к новому содержанию занятий;	Текущий	Развитие двигательных действий	презентация		

			материала; Гимнастика.С троевой шаг, размыкание и смыкание на месте.			упражнени я	учителя <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>комм</u> формулир ов.собственное мнение	Проявл ении е учебны х мотиво в		ий и нав ыко в			
36	1	Висы, согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д)	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Гимнастика с основами акробатики.вिसы прогнувшись и согнувшись.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнению комбинации и из разученных элементов, строевые упражнения	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комм</u> договариваться и приходить к общему решению	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Текущий	Развитие двигательных действий и навыков	таблица		

37	1	Прыжок, ноги врозь(к озел в ширину)	урок ознакомления с новым материалом; Опорный прыжок ноги врозь.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	<u>Позн</u> понимание и принятие цели; <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявление учебных мотивов	Текущий	Развитие двигательных действий и навыков	учебные карточки		
38	1	Кувырок вперед-назад	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Кувырок вперед,назад.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	<u>Позн</u> понимание и принятиецели,включаться в творческую деятельность под руководством учителя <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>комм</u> формулиров.собственное мнение	Ориентация на содержание моменты школьной деятельности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего	Текущий	Развитие ДУ и навыков	презентация		

								ученик а						
39		1	Кувырок вперед стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	Урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Кувырок вперед в стоку на лопатках.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации и из разученных элементов, строевые упражнения	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комм</u> договариваться и приходить к общему решению	Проявление интереса к новому содержанию занятий ; Проявлении учебных мотивов	Текущий	Развитие ДУ и навыков	таблица		
40		1	Изучение. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)	Урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Стойка на голове, мост из положения.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации и из разученных элементов, строевые упражнения	<u>Позн</u> понимание и принятие цели; <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя	Ориентация на содержательные моменты школьной деятельности и адекватное осознанное	Текущий	Развитие ДУ и навыков	учебные карточки		

									представление о качествах хорошего ученика					
41		1	Обучение, закрепление. Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки)	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Позн понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>комм</u> формулировать собственное мнение	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении учебных мотивов	Текущий	Развитие ДУ и навыков	презентация		
42		1	Обучение, закрепление. Комплексы корригирующие	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов,	Позн. понимание и принятие цели, <u>регул</u> Принимать и сохранять	Ориентация на содержание моменты школьн	Текущий	Развитие ДУ и навыков	таблица		

			их упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	пройденного материала; Комплекс коррегирующих упражнений.			строевые упражнения	учебную задачу <u>Комм</u> договариваться и приходить к общему решению	ой действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика					
43	1	Обучение, закрепление. Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Комплекс коррегирующих упражнений.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комм</u> договариваться и приходить к общему решению	Ориентация на содержание моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хороше	Текущий	Развитие ДУ и навыков	таблица			

								го ученик а					
44		1	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	<u>Позн</u> понимание и принятие цели; <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении учебных мотивов	Текущий	Развитие ДУ и навыков	учебные карточки	
45		1	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	<u>Позн</u> понимание и принятие цели; <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении учебных мотивов	Текущий	Развитие ДУ и навыков	учебные карточки	

46	1	Обучение, закрепление. Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки)	урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Позн понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>комм</u> формулировать собственное мнение	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявление учебных мотивов	Текущий	Развитие ДУ и навыков	презентация		
----	---	--	---	--	--	--	--	--	---------	-----------------------	-------------	--	--

47	1	СУ. Основы знаний. Скользящий шаг Правил поведения на	Движения ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге; Правила поведения на уроках. Согласование движений рук и ног.	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	Позн понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах	Текущий	Развитие двигательных действий и навыков	таблица		
----	---	---	--	--	---	---	--	---	--	---------	--	---------	--	--

			уроках лыжно й подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Согласование движений руки					под руководством учителя регулировать и сохранять учебную задачу	хорошего ученика					
48		1	<p><i>Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.</i></p> <p>Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без</p>	ОФК	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	Позн. понимание и принятие цели, регулировать и сохранять учебную задачу Коммуницировать и приходить	Проявление интереса к новому содержанию занятий;	Текст	Развитие двигательных действий и навыков	учебные карточки		

				палок; Отталкивание рукой в попеременно м двухшажном ходе.					ить к общему решени ю					
49			1	Двухшажный ход, отталкивание бесшажным шагом Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременно м двухшажном ходе; Длительное скольжение на одной лыже.	Комбиниров анный Разгибание рук при окончании отталкивани я в одновремен ном бесшажном ходе	Знать как правильно отталкивать ся рукой в попеременн ом двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиват ься рукой в поперемен ном двухшажно м ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	Позн понима ние ипринят иецели, включа ться в творчес кую деятель ность под руковод ством учителя регул Приним ать и сохраня ть учебну ю задачу	Проявлении е учебных мотивов	Тек ущ ий	Развити е двигател ьных действи й и навыков	табли ца	
50			1	Повторить скольжение на одной ноге Техника одновременно го	Комбиниров анный	Знать как правильно отталкивать ся рукой в попеременн ом	Уметь правильно отталкиват ься рукой в поперемен ном	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном	Позн понима ние ипринят иецели, включа	Ориентация на содержательн ые моменты школьной действительн	Тек ущ ий	Развити е ДУ и навыков	учебн ые карто чки	

			<p>двухшажного хода на оценку.</p> <p>Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода.</p> <p>Дистанция 1 км.;</p> <p>Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода.</p>		<p>двухшажном ходе</p>	<p>двухшажном ходе</p>	<p>ходе.</p>	<p>ться в творческую деятельность под руководством учителя регул</p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p>	<p>ости и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика</p>						
--	--	--	--	--	------------------------	------------------------	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--

51			1	Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе; Постановка палок и отталкивание.	Комбинированный	Знать как выполнять технику способов передвижения на лыжах	УМЕТЬ выполнять технику способов передвижения на лыжах	ПОКАЗАТЬ технику способов передвижения на лыжах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комм</u> договариваться и приходить к общему решению	Проявление интереса к новому содержанию занятий;	Текучий	Развитие ДУ и навыков	презентация		
52			1	Двухшажный ход, отталкивание бесшажным шагом Длительное скольжение на одной лыже в	Комбинированный	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	<u>Позн</u> понимание и принятие цели;	Проявление учебных мотивов	Текучий	Развитие ДУ и навыков	таблица		

			<p>коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременно м двухшажном ходе;</p> <p>Двухшажный ход, отталкивание в бесшажном ходе.</p>		ходе	м ходе		<p><u>регул</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя</p>						
53		1	<p><i>Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.</i></p> <p>Отталкивание рукой в попеременно м двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок;</p> <p>Повторить</p>	ОФК	<p>Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе</p>	<p>Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе</p>	<p>Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.</p>	<p><u>Позн</u></p> <p>понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя</p> <p><u>регул</u></p>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное представление о качествах хорошего ученика	Текст	Развитие ДУ и навыков	учебные карточки		

			попеременны й и двухшажный ход.					Прини мать и сохраня ть учебну ю задачу <u>коммф</u> ормули ров.соб ственно е мнение						
54		1	<i>Повторить попеременный и одновременны й двухшажный ход.</i> Отталкивание рукой в попеременно м двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок; Обучение второму скользящему шагу с	ОФК	Знать как правильно отталкивать ся рукой в попеременн ом двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиват ься рукой в поперемен ном двухшажно м ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	<u>Позн.</u> понима ние и принят ие цели, <u>регул</u> Прини мать и сохраня ть учебну ю задачу <u>Комм</u> договар иваться и	Проявление интереса к новому содержанию занятий;	Тек ущ ий	Развити е ДУ и навыков	табли ца		

				перемещение палок.					приходить к общему решению						
55			1	Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременно двухшажном ходе Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременно м двухшажном ходе; Попеременно двухшажный ход с отталкивание	Комбинированный	Знать как выполнять технику способов передвижения на лыжах	УМЕТЬ выполнять технику способов передвижения на лыжах	ПОКАЗАТЬ технику способов передвижения на лыжах	<u>Позн</u> ание и принятие цели; <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя	Проявление учебных мотивов	Текст	Развитие ДУ и навыков	учебные карточки		

				м палок.											
56			1	<p>1 Повторение пройденного материала</p> <p>2 Прохождение дистанции</p> <p>3 Подвижные игры</p> <p>1 Прохождение дистанции до 1 км со скоростью</p> <p>2 Повторение пройденного материала</p> <p>- ступающий и скользящий шаги</p> <p>- повороты переступанием</p> <p>3 Подвижные игры</p> <p>- «Кто быстрее?»</p> <p>- Салки на</p>	<p>Напомнить технику передвижения на лыжах</p>	<p>Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе</p>	<p>Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе</p>	<p>Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.</p>	<p><u>Позн</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя</p> <p><u>регул</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>коммф</u> ормулирование собственного мнения</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика</p>	<p>Текст</p>	<p>Развитие ДУ и навыков</p>	<p>презентация</p>		

			лыжах; Дать представление о лыжных ходах.											
57		1	<p>Дать представление о лыжных ходах</p> <p>1 Прохождение дистанции</p> <p>2 Повторение пройденного материала</p> <p>3 Попеременно 2-х шажный ход; Научить выполнять подъемы на склон.</p>	Обратить внимание на характерные ошибки	Знать как правильно отталкиваться рукой в поперечном двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в поперечном двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в поперечном двухшажном ходе.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комм</u> договариваться и прийти к общему решению	Проявление интереса к новому содержанию занятий;	Текущий	Развитие ДУ и навыков	таблица		
58		1	<p>Дать представление о лыжных ходах</p> <p>1</p>	Обратить внимание на характерные ошибки	Знать как правильно отталкиваться рукой в поперечном	Уметь правильно отталкиваться рукой в поперечном	Показать Отталкивание рукой в поперечном двухшажном	<u>Позн</u> понимание и принятие	Проявление учебных мотивов	Текущий	Развитие ДУ и навыков	учебные карточки		

			<p>Прохождение дистанции</p> <p>2 Повторение пройденного материала</p> <p>3 Попеременно 2-х шажный ход; Научить выполнять подъемы на склон.</p>		<p>иваться я рукой в попеременно м двухшажном ходе</p>	<p>двухшажном ходе.</p>	<p>цели; <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя</p>							
59		1	<p>Научить выполнять подъемы на склон</p> <p>1 Прохождение дистанции</p> <p>2 Попеременно 2-х шажный ход</p> <p>3 Подъемы на склон;</p>	<p>Обратить внимание на характерные ошибки самостоятельные занятия на лыжах и коньках</p> <p>Повторение изученных упражнений</p>	<p>Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе</p>	<p>Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе</p>	<p>Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.</p>	<p><u>Позн</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное представление о качествах хорошего ученика</p>	<p>Текст</p>	<p>Развитие ДУ и навыков</p>	<p>презентация</p>		

			Подъемы и спуски.					<u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>коммф</u> ормулиров.собственно е мнение						
60		1	<p>Прохождение дистанции</p> <p>Научить выполнять подъемы и спуски; Подвижные игры на снегу.</p> <p>1 Прохождение дистанции до 1 км со скоростью изученным ходом</p>	Комбинированный	выполнять технику способ передвижения на лыжах	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комм</u> договар	Проявление интереса к новому содержанию занятий;	Тек ущ ий	Развитие двигательных действий и навыков	таблиц		

			<p>2 Подъем «лесенкой»</p> <p>- указать и исправлять ошибки</p> <p>3 Обучение технике спуска со склона</p> <p>- рассказ и показ техники</p> <p>-выполнение различных стоек на равнине</p>					иваться и приход ить к общему решени ю						
61		1	<p>Научить выполнять подъемы и спуски</p> <p>Подвижные игры на снегу</p> <p>1 Прохождение дистанции</p> <p>2 Учет техники попеременно 2-х шажного</p>	Комбинированный	выполнять технику способ ов передви жения на лыжах	технику способов передвижения на лыжах	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	<u>Позн</u> понимание и принятие цели; <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную	Проявление учебных мотивов	Текст	Развитие двигательных действий и навыков	учебные карточки		

			хода 3 Подъемы и спуски; Прохождение дистанции 1,5 км.; Комбинации из освоенных элементов.					задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя						
62		1	1 Прохождение дистанции до 1,5 км со скоростью изученным ходом - выставить оценки за ход 2 Подъем «лесенкой» и спуски в различных стойках - указывать и исправлять ошибки 3 Подвижные игры на снегу Научить выполнять	Комбинированный	выполнять технику передвижения на лыжах способов передвижения на лыжах	технику способов передвижения на лыжах	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	<u>Позн</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное представление о качествах хорошего ученика	Текст	Развитие двигательных действий и навыков	презентация		

			подъемы и спуски; Учет техники передвижения на лыжах.					задачу <u>комм</u> формули ров.соб ственно е мнение						
63		1	Техника попеременно 2-х шажного хода 1 Прохождение дистанции 2 Учет техники попеременно 2-х шажного хода 3 Подъемы и спуски; Учет техники подъема лесенкой.	Комбинированный	Коррек ти- ровка техник и исполн ения	технику способов передвижения на лыжах	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	<u>Позн.</u> понима ние и принят ие цели, <u>регул</u> Прини мать и сохраня ть учебну ю задачу <u>Комм</u> договар иваться и приход ить к общему решени ю	Проявление интереса к новому содержанию занятий;	Тек ущ ий	Развити е ДУ и навыков	табли ца		

3 триместр

64		1	<p>Комбинации из освоенных элементов Лыжных ходов</p> <p>1 Прохождение дистанции до 2 км со скоростью изученным ходом</p> <p>2 Учет техники подъема «лесенкой» по технике выполнения</p> <p>3 Спуски в различных стойках</p> <p>- указывать и исправлять ошибки;</p> <p>Волейбол. Техника безопасности, перемещения в стойке.</p>	Комбинированный	<p>Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременно двухшажном ходе</p>	<p>Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременно двухшажном ходе</p>	<p>Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.</p>	<p>Позн понимание и принятие цели; <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя</p>	Проявление учебных мотивов	Текст	Развитие ДУ и навыков	учебные карточки		
----	--	---	---	-----------------	---	---	---	--	----------------------------	-------	-----------------------	------------------	--	--

65			1	Лыжный ход,, отталкивание руками урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствов ания с выполнением пройденного материал; История волейбола,осн овные правила.	Комбиниров анный	Знать как правил ьно оттальк иватьс я рукой в попере менно м двухш ажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	<u>Позн</u> понима ние и принят иецели, включа ться в творчес кую деятель ность под руково дством учителя <u>регул</u> Прини мать и сохраня ть учебну ю задачу <u>коммф</u> ормули ров.соб ственно е мнение	Ориентация на содержательн ые моменты школьной действительн ости и адекватное осознанное представлени е о качествах хорошего ученика	Тек ущ ий	Развити е ДУ и навыков	презе нтаци я		
----	--	--	---	---	---------------------	---	---	---	---	--	-----------------	------------------------------	---------------------	--	--

66		1	Лыжный ход,, отталкивание руками урок ознакомления с новым материалом, урок совершенствов ания с выполнением пройденного материала; Основные приемы игры в волейбол.	Комбиниров анный	Знать как правил ьно оттальк иватьс я рукой в попере менно м двухш ажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	<u>Позн.</u> понима ние и принят ие цели, <u>регул</u> Прини мать и сохраня ть учебну ю задачу <u>Комм</u> договар иваться и приход ить к общему решени ю	Проявление интереса к новому содержанию занятий;	Тек ущ ий	Развити е ДУ и навыков	табли ца		
67		1	Техника попеременно 2-х шажного хода урок совершенствов ания с выполнением пройденного материала;	ДУ и навыки, основные ТТД в	Коррек ти- ровка техник и	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	<u>Позн</u> понима ние и принят ие цели; <u>регул</u>	Проявлении е учебных мотивов	Тек ущ ий	Развити е ДУ и навыков	учебн ые карто чки		

			Перемещения в стойке приставным шагом.					Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя						
68		1	Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2, 3:3) Техника безопасности на уроке совершенствования с выполнением пройденного материала; Передача мяча сверху двумя руками.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Корректировка техник и тактик и игры	Волейбольная площадка, волейбольные мячи	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	<u>Позн</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя <u>регул</u> Прини	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное представление о качествах хорошего ученика	Текст	Развитие ДУ и навыков	презентация		

								мать и сохраня ть учебну ю задачу коммф ормули ров.соб ственно е мнение						
69		1	Обучение, закрепление. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием урок совершенствов ания с выполнением пройденного материала; Передачи мяча над собой.	ОФК	Знать как правил ьно оттальк иватьс я рукой в попере менно м двухш ажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	Позн пнима ние и приняти е цели,вк лючатьс я в творчес кую деятель ность под руковод ством учителя регул Приним ать и сохраня ть учебну ю задачу	Проявление интереса к новому содержанию занятий;	Тек ущ ий	Развити е ДУ и навыков	табли ца		

70			1	Обучение, закрепление. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Техника передвижений в стойке, остановках.	ОФК	Знать как правильно оттолкнуться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Уметь правильно оттолкнуться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	Позн. понимание и принятие цели, регулировать и сохранять учебную задачу Коммуницироваться и прийти к общему решению	Проявление учебных мотивов	Текст	Развитие ДУ и навыков	учебные карточки		
71			1	6-минутный равномерный бег урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Игра по упрощенным правилам.	ОФК	Знать как правильно оттолкнуться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Уметь правильно оттолкнуться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	Позн. понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя регулировать	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Текст	Развитие ДУ и навыков	таблица		

					ходе				ать и сохраня ть учебну ю задачу						
72		1	Обучение, закрепление. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Техника передвижений в стойке, остановках.	ОФК	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	Позн. понимание и принятие цели, регул Принимать и сохранять учебную задачу Коммунироваться и приходить к общему решению	Проявление учебных мотивов	Текст	Развитие ДУ и навыков	учебные карточки			
73		1	6-минутный равномерный бег урок совершенствования с выполнением пройденного	ОФК	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	Позн. понимание и принятие цели, включаться в творчес	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и	Текст	Развитие ДУ и навыков	таблица			

			материала; Игра по упрощенным правилам.		рукой в попеременно м двухшажном ходе			кую деятель ность под руководством учителя регул Принимать и сохранять учебную задачу	адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика					
74		1	Обучение, закрепление. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Техника передвижений в стойке, остановках.	ОФК	Знать как правил ьно отталки ватьс я рукой в попере менно м двухш ажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременном двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	Позн. понима ние и приняти е цели, регул Принимать и сохранять учебную задачу Комм договар иваться и приход ить к общему решени	Проявлении е учебных мотивов	Тек ущ ий	Развити е ДУ и навыков	учебн ые карто чки		

									ю						
75			1	6-минутный равномерный бег урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Игра по упрощенным правилам.	ОФК	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременно м двухшажном ходе.	Позн понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя регул Принимать и сохранять учебную задачу	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Текущий	Развитие ДУ и навыков	таблица		
76			1	Обучение, закрепление. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием	ОФК	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременно м двухшажном ходе.	Позн. понимание и принятие цели, регул Принимать и сохраня	Проявление учебных мотивов	Текущий	Развитие ДУ и навыков	учебные карточки		

			урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Техника передвижений в стойке, остановках.		в попеременно м двухшажном ходе			ть учебную задачу Коммунистическая и приходиться к общему решению						
77		1	6-минутный равномерный бег урок совершенствования с выполнением пройденного материала; Игра по упрощенным правилам.	ОФК	Знать как правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Уметь правильно отталкиваться рукой в попеременно м двухшажном ходе	Показать Отталкивание рукой в попеременно м двухшажном ходе.	Познавание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя регуля Принимать и сохранять учебную задачу	Ориентация на содержание моменты школьной действительности и адекватное представление о качествах хорошего ученика	Текст	Развитие ДУ и навыков	таблица		

78		1	«Мяч с 4-х сторон»; Правила техники безопасности. Пионербол с элементами волейбола.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ДУ и навыки, основные ТТД в спорте, играх	Корректировка техники и тактики игры	Спортзал, волейбольные мячи	Позн. понимание и принятие цели, регулирование учебную задачу Коммуницироваться и прийти к общему решению	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное представление о качествах хорошего ученика	Текучий	Развитие двигательных действий и навыков	таблица	
79		1	«Пионербол» с элементами волейбола; Баскетбол по упрощенным правилам.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ДУ и навыки, основные ТТД в спорте, играх	Корректировка техники и тактики игры	Спортзал, волейбольные мячи	Позн. понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявление учебных мотивов	Текучий	Развитие двигательных действий и навыков	учебные карточки	

								дством учител я регул Прини мать и сохран ять учебну ю задачу					
80		1	Баскетбол по упрощенным правилам; Развитие физических качеств. Игра "Мяч с четырех сторон".	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт, играх	Корректировка техники и тактики игры	Спортзал, волейбольные мячи	Познание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя регул Прини мать и сохран ять учебну ю задачу	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Тек уши й	Развитие двигательных действий и навыков	таблица	

81			1	Кроссовый бег без учета времени; Игра в "ручной" мяч.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ОФК	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, стадион	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комм</u> договариваться и приходить к общему решению	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении учебных мотивов	Текущей	Развитие ДУ и навыков	учебные карточки	
82			1	Бег 500 м.; Легкая атлетика. Правила	учетный урок	ОФК	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион, ЖУР,	<u>Позн</u> понимание и принятие	Ориентация на содержательные моменты	Текущей	Развитие ДУ и навыков	презентация	

			безопасности. Экспресс-тесты.				секундомер	ие цели; <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя	школьной действительно сти и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика		в		
83		1	Бег 60 метров; Челночный бег 3x10 м.	учетный урок	ОФК	Корректировка техники и тактики бега	Стадион, беговая дорожка, секундомер, ЖУР	<u>Позн</u> ание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руково	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении е учебных мотивов	Тексти	Развитие ДУ и навыков	таблица	

								дством учител я <u>регул</u> Прини мать и сохран ять учебну ю задачу <u>коммф</u> ормули ров.соб ственн ое мнение					
84		1	Комплекс упражнений с эспандером, 7- 8 упражнений, 10-12 повторов; Кроссовый бег без учета времени.	урок совершенств ования с выполнением пройденного материала	ОФК (атлети ческая гимнас тика)	Индивидуализация нагрузки и повторов	Спортзал, зал ОФП	<u>Позн.</u> понима ние и принят ие цели, <u>регул</u> Прини мать и сохран ять учебну ю	Ориентация на содержательн ые моменты школьной действительно сти и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Тек ущи й	Развит ие ДУ и навыко в	учебные карточки	

									задачу <u>Комм</u> догова ривать ся и приход ить к общем у решен ию					
85		1	Закрепление Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»; Бег 500 м.	урок совершенств ования с выполнением пройденного материала	ДУ и навыки в легкой атлетик е	Корректировка техники прыжка в длину	Прыжковая яма, измери- тельная рулетка	<u>Позн</u> понима ние и принят ие цели; <u>регул</u> Прини мать и сохран ять учебну ю задачу; адеква тно воспри нимать словес ную оценку	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении е учебных мотивов	Тек ущи й		таблица		

									учител я					
86		1	Учетный урок по прыжкам в длину с разбега; Прыжки в длину. Бег 60 м.	учетный урок	ДУ и навыки в легкой атлетике	Корректировка техники прыжка в длину	Прыжковая яма, измерительная рулетка	<p><u>Позн</u> ание и принят ие цели , включ аться в творче скую деятел ьность под руково дством учител я</p> <p><u>регул</u> Прини мать и сохран ять учебну ю задачу</p> <p><u>коммф</u> ормули ров. соб ственн ое</p>	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Тек уци й			учебные карточки	

									мнение					
87			1	Бег 1000 метров; Прыжок в длину с разбега.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ДУ и навыки в легкой атлетике	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион, ЖУР, секундомер	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комм</u> договариваться и приходить к общему решению	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявление учебных мотивов	Текущий		презентация	
88			1	Закрепление техники метания м/мяча (150 г)	урок совершенствования с выполнением	ОФК	Корректировка техники метания	Сектор метания м/мяча, гранаты	<u>Позн</u> понимание и принятие	Ориентация на содержательные моменты	Текущий		таблица	

			на дальность; Бег 1000 м.Подвижные игры.	пройденного материала				ие цели; <u>регул</u> Прини мать и сохран ять учебну ю задачу; адеква тно воспри нимать словес ную оценку учител я	школьной действительно сти и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика				
89		1	Учетный урок по метанию м/мяча на дальность; Закрепление техники метания.	учетный урок, урок совершенств ования с выполнением пройденного материала	ОФК	Корректировка техники метания	Сектор метания м/мяча, гранаты, разметка в секторе метания	<u>Позн</u> понима ние и принят иецели ,включ аться в творче скую деятел ьность под руково	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении е учебных мотивов	Тек ущи й	Развит ие ДУ и навыко в	учебные карточки	

								дством учител я <u>регул</u> Прини мать и сохран ять учебну ю задачу <u>коммф</u> ормули ров.соб ственн ое мнение					
90		1	Учетный урок, бег на 60 метров; Бег на 30 м. Подвижные игры.	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ДУ и навыки в легкой атлетике	Фиксирование результата	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР	<u>Позн.</u> понима ние и принят ие цели, <u>регул</u> Прини мать и сохран ять учебну ю	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Тек уши й	Развит ие ДУ и навыко в	презентац ия	

								задачу <u>Комм</u> догова ривать ся и приход ить к общем у решен ию					
91		1	Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине; Подтягивание на перекладинах. Общеразвивающие упражнения.	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ОФК	Корр. исполнения упражнений	Перекладина, ЖУР	<u>Позн</u> понима ние и принят ие цели; <u>регул</u> Прини мать и сохран ять учебну ю задачу; адеква тно воспри нимать словес ную оценку	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении е учебных мотивов	Тек ущи й	Развит ие ДУ и навыко в	таблица	

								учител я						
92			1	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места; Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ОФК	Корр. исполнения упражнений	Измерительн. рулетка, ЖУР	<u>Позн</u> понима ние и принят ие цели , включ аться в творче скую деятел ьность под руково дством учител я <u>регул</u> Прини мать и сохран ять учебну ю задачу <u>коммф</u> ормули ров. соб ственн ое	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Тек уши й	Развит ие ДУ и навыко в	учебные карточки	

									мнение					
93			1	Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд; Упражнения на мышцы брюшного пресса.	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ОФК	Корр. исполнения упражнений	Секундомер, ЖУР	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комм</u> договариваться и приходить к общему решению	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении учебных мотивов	Текущей	Развитие ДУ и навыков	презентация	
94			1	Бег 1000 метров; 6-минутный бег. Игра в	учетный урок, урок совершенствования с	ОФК	Корр. исполнения упражнений	Беговая дорожка, стадион, секундомер,	<u>Позн</u> понимание и принятие	Ориентация на содержательные моменты	Текущей	Развитие ДУ и навыков	таблица	

			футбол.	выполнением пройденного материала			ЖУР	ие цели; <u>регул</u> Прини мать и сохран ять учебну ю задачу; адеква тно воспри нимать словес ную оценку учител я	школьной действительно сти и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика		в		
95		1	Упражнения на координацию. Челночный бег 3х 1 0 метров; Упражнения на координацию. Челночный бег.	учетный урок, урок совершенств ования с выполнением пройденного материала	ОФК	Корр. исполнения упражнений	Беговая дорожка с рулеткой 10м, секундомер, ЖУР	<u>Позн</u> понима ние и принят иецели ,включ аться в творче скую деятел ьность под руково	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении е учебных мотивов	Тек ущи й	Развит ие двигат ельных действ ий и навыко в	учебные карточки	

								дством учител я <u>регул</u> Прини мать и сохран ять учебну ю задачу <u>коммф</u> ормули ров.соб ственн ое мнение					
96		1	Упражнения на гибкость. Тест-наклон туловища вперед из положения сидя; Упражнения на гибкость. Наклон туловища вперед из положения сидя.	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ОФК	Корр. исполнения упражнений	Спортзал, зал ОФП, линейка, ЖУР	<u>Позн.</u> понима ние и принят ие цели, <u>регул</u> Прини мать и сохран ять учебну ю	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Тек уци й	Развит ие двигат ельных действ ий и навыко в	презентац ия	

								задачу <u>Комм</u> догова ривать ся и приход ить к общем у решен ию					
97		1	Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание на параллельных брусьях; Упражнение на отжимание. По движные игры.	урок совершенствования с выполнением пройденного материала	ОФК	Корр. исполнения упражнений	«Рукоход», брусья	<u>Позн</u> понима ние и принят ие цели; <u>регул</u> Прини мать и сохран ять учебну ю задачу; адеква тно воспри нимать словес ную оценку	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявлении е учебных мотивов	Тек ущи й	Развит ие двигат ельных действ ий и навыко в	таблица	

								учител я						
98			1	Закрепление бега на 400 метров; Техника метания мяча на дальность.	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как пробежать с максимальной скоростью низкого старта.	Уметь пробегать с максимальной скоростью низкого старта.	ДУ и навыки, основные тех.- тактические действия в легкой атлетике	<u>Позн</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>коммф</u> ормулировать собственное	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Тек уши й	Развит ие ДУ и навыко в	учебные карточки	

									мнение					
99		1	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места; Техника метания мяча на дальность и в цель.	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Показать технику прыжка в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Комм</u> договариваться и приходить к общему решению	Проявление интереса к новому содержанию занятий; Проявление учебных мотивов	Текучий	Развитие ДУ и навыков	презентация		
100			Техника метания малого мяча на дальность, метание	учетный урок, урок совершенствования с выполнением	Знать как прыгать в высоту	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Показать технику прыжка в высоту с разбега,	<u>Позн</u> понимание и принятие	Ориентация на содержательные моменты школьной	Текучий	Развитие ДУ и навыков	таблица		

			малого мяча в цель; Учетный урок. Совершенство вание и выполнение пройденного материала.	пройденного материала	с разбега, метать малый мяч на дальность		метать малый мяч на дальность	ие цели;регулПринимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя	действиельности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика		в		
101			Техника метания малого мяча на дальность, метание малого мяча в цель; Учетный урок. Совершенство вание и выполнение пройденного материала.	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Показать технику прыжка в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Позн понимание и принятие цели;регулПринимать и сохранять учебную задачу; адекватно	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	Текущий	Развитие ДУ и навыков	таблица	

									тно воспри нимать словес ную оценку учител я					
102			Техника метания малого мяча на дальность, метание малого мяча в цель; Учетный урок. Совершенство вание и выполнение пройденного материала.	учетный урок, урок совершенствования с выполнением пройденного материала	Знать как прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	Показать технику прыжка в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность	<u>Позн</u> ание и принятие цели; <u>регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное представление о качествах хорошего ученика	Текущий	Развитие ДУ и навыков	таблица		