**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ГОРОДА МОСКВЫ ШКОЛА «СПЕКТР»**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор ГБОУ Школа «Спектр»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_Р.А.Виноградова**

**31.08.2015г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**на 2015-2016 учебный год**

**КЛАСС: 2**

**УЧИТЕЛЬ: Косоногов Дмитрий Александрович**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ: 3 часа**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ЗА ГОД: 102 часа**

**УЧЕБНИК: Физическая культура 1-4 класс А.П. Матвеев издательство «Просвещение»**

**МОСКВА 2015**

**Содержание рабочей программы:**

1.Пояснительная записка.

2.Общая характеристика учебного предмета.

3.Описание места учебного предмета в учебном плане.

4.Личностные, метапредметные и предметные результаты.

5.Содержание учебного предмета.

6. Описание учебно-методического обеспечения.

7. Тематическое планирование.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государст­венного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образователь­ной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы : учеб, для общеобразоват. учреждений /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.
2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Про­свещение, 2012.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержа­ние и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллек­туальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** в начальной школе является укрепление здо­ровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач:**

* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека;
укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации дви­жений, гибкости;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетикаи лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящихв школьную программу;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессови свойств личности;
* приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепле­ние здоровья;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гим­настикой, физкультминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показате­лям физического развития и физической подготовленности.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта Зч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405ч на четыре года обу­чения (по Зч в неделю).

**Распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | 26 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 32 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 25 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| Количество уроков в неделю | 3 |
| Количество учебных недель | 33 |
| Итого | 99 |

**Распределение учебного времени по разделам программы во 2 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 26 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 32 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 26 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| Количество уроков в неделю | 3 |
| Количество учебных недель | 34 |
| Итого | 102 |

**Распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 28 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 28 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 28 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| Количество уроков в неделю | 3 |
| Количество учебных недель | 34 |
| Итого | 102 |

**Распределение учебного времени по разделам программы в 4 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре |  5 |
| 2 | Легкая атлетика | 28 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 28 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 29 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| Количество уроков в неделю | 3 |
| Количество учебных недель | 34 |
| Итого | 102 |

**результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный
смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей

* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение
и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметнымипонятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье каковладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за
своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**структура курса**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конст­рукции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенст­вование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упраж­нениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся: Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориенти­ровано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепле­ние здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**содержание курса**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**В базовую** часть входят:

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных со­ревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в ХVI-ХIХ вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от есте­ственных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физиче­скими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естест­венных водоемах.

**Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскет­бол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокра­щений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных сорев­нований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражне­ний. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной по­мощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной ,стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и ше­ренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кру­гом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пят­ках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помо­щью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до улора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической ска­мейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя но­гами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гим­настическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и со­скок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади со­гнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со схо­дом «вперед ноги».

*Легкая атлетика.*

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным поло­жением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спры-гивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Подвижные игры.*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по мес­там», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрел­ки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с од­ного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и ка­тящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (по­лоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой пред­метов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком сни­зу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** по базовым видам и внутри разделов. ***На материале гимнастики с основами акробатики.***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубо­ких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высо­кие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование ма­лыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметри­ческими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; пере­движение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сиг­налу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощу­щений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, поло­жений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), ком­плексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличи­вающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезаниеи перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжи­мание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворота­ми вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастиче­ский мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики.***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на од­ной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоро­стью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в макси­мальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, череду­ющийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интерва­лом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многаскоков; повторное преодоле­ние препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с достава-нием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и при­седе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются- физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**уровень физической подготовленности**

**1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низ­кой перекладине из виса лежа, коли­чество раз | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118-120 | . 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коле­нях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2-6,0 | 6,7-6,3 | 7,2-7,0 | 6,3-6,1 | 6,9-6,5 | 7,2-7,0 |
| Бег 1000м | Без учета времени |

**2 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низ­кой перекладине из виса лежа, коли­чество раз | 14-16 | 8-13 | 5-7 | 13-15 | 8-12 | 5-7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143-150 | 128-142 | 119-127 | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коле­нях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0-5,8 | 6,7-6,1 | 7,0-6,8 | 6,2-6,0 | 6,7-6,3 | 7,0-6,8 |
| Бег 1000м | Без учета времени |

**3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень  |
|  | высокий | средний | высокий | низкий | средний | низкий |
|  | Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, количество раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 6,00 | 6,30 | 7,00 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |

**4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, количество раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10,0 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,40 | 6,30 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |

**критерии** и **нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физиче­ского развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

***Мелками ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполне­ния. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** *-* это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предпола­гаемого. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** *-* это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и ре­зультат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько их.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, д, высоту.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Кол-во часов**  | **Решаемые проблемы** | **Планируемые результаты** | **Вид****кон­троля** | **Дата** |
| ***универсальные учебные действия*** | ***предметные знания*** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Правила пове-дения в спор-тивном залеи на спортивнойплощадке.Подвижная игра«Салки-дого-нялки» | Ввод-ный | 1 | Как вести себяв спортивном залеи на спортивнойплощадке?Цели: познако-мить с содержани-ем и организациейуроков физическойкультуры, с прави-лами поведенияв спортивном залеи на спортивнойплощадке | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво-его действия.*Личностные:* проявляют учебно-познавательный инте-рес к новому учебному материалу | Научатся:- соблюдатьправила пове-дения в спор-тивном залеи на спортив-ной площадкена уроке;- самостоятель-но выполнятькомплекс утрен-ней гимнастики | Теку-щий |  |
| 2 | Совершенство-вание строевыхупражнений.Обучение по-ложению высо-кого старта.Игра «Ловишка» | Изуче-ние но-вогомате-риала | 1 | Что такое шеренга,колонна? Какойдолжна быть спор-тивная форма?Цели: повторитькоманды «Стано-вись!», «Смирно!»,«Равняйсь!».Учить приниматьположение высо-кого старта | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* понимают значение физического развитиядля человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:- выполнятькоманды на по-строения и пере-строения;- техническиправильно при-нимать положе-ние высокогостарта | Теку-щий |  |
| 3 | Совершенство-вание строевыхупражнений.Обучение бегус высокого | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как выполняетсяпостроение в ко-лонну?Цели: повторитьпостроение в ше- | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок. | Научатся:— выполнять ор-ганизующиестроевые коман-ды и приемы; | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | старта на дис-танцию 30 м.Игра «Салкис домом» |  |  | ренгу, колонну;повторить поло-жение высокогостарта | *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-ствия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности; осуществляют самоана-лиз и самоконтроль результата | - выполнятьбег с высокогостарта |  |  |
| 4 | Развитие скоро-сти и ориента-ции в простран-стве. Контрольдвигательныхкачеств: чел-ночный бег5х 10.Игра «Гуси-лебеди» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Корректировкатехники челночно-го бега. Как вы-полнять поворотв челночном беге?Цели: учить бегус изменением на-правления движе-ния | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают оценку учите-ля, сверстников.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- техническиправильно дер-жать корпуси руки при бегев сочетаниис дыханием;- техническиправильно вы-полнять пово-рот в челноч-ном беге | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(чел-ночныйбег) |  |
| 5 | Развитие вни-мания, мышле-ния при выпол-нении расчетапо порядку.Обучениепрыжкам вверхи в длинус места.Игра «Удочка» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как прыгать вверхи в длину с места?Цели: учить вы-полнять легкоатле-тические упраж-нения - вверхи в длину с места,соблюдая правилабезопасностиво время призем-ления; фиксиро-вать информациюоб измененияхв ооганизме | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; самостоятельно выделяюти формулируют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; осуществ-ляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно вос-принимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво-его действия.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- выполнятьлегкоатлети-ческие упраж-нения;- технике дви-жения рук и ногв прыжкахвверх и в длину;- оцениватьвеличину на-грузки по час-тоте пульса | Теку-щий |  |

***Продолжение табл.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 6 | Совершенство-вание строевыхупражнений.Объяснение по-нятия «физиче-ская культуракак системазанятий физи-ческими упраж-нениями».Игра «Жмурки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какая пользаот занятий физиче-ской культурой?Цели: учить пра-вильно выполнятьстроевые упражне-ния: повороты,ходьба «змейкой»,по кругу, по спи-рали | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; самостоятельно выделяюти формулируют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности: осуществляют самоана-лиз и самоконтроль результата | Научатся:- характеризо-вать роль и зна-чение уроковфизическойкультуры дляукрепления здо-ровья;— выполнятьупражненияпо образцу учи-теля и показулучших учени-ков | Теку-щий |  |
| 7 | Развитие ловко-сти, вниманияв метании пред-мета на даль-ность.Разучиваниеигры «Ктодальше бросит» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполнять ме-тание малого мяча(мешочка) на даль-ность?Цели: учить пра-вильной техникеметания | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-ствия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:— выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния (метания);- техническиправильно дер-жать корпус,ноги и рукив метаниях | Теку-щий |  |
| 8 | Контроль дви-гательных ка-честв: метание.Эстафета «Замячом против-ника» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Метание предметана дальность.Цели: учить вы-полнять упражне-ния с соблюдениемочередности и пра-вил безопасности;взаимодействоватьв команде | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируюти решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-зультат действия.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-ствия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности | Научатся:- техническиправильно вы-полнять мета-ние предмета;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(мета-ние) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 9 | Ознакомлениес историей воз-никновенияпервых спор-тивных сорев-нований.Контроль дви-гательных ка-честв: прыжкив длину с места | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Когда появилисьпервые спортив-ные соревнования?Цели: познако-мить с историейвозникновенияпервых спортив-ных соревнований;учить правильновыполнять прыжокс места | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-ствия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния;- выполнятьупражнение,добиваясь ко-нечного резуль-тата | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(прыжкив длинус места) |  |
| 10 | Обучение бегус изменениемчастоты шагов.Подвижныеигры «Запре-щенное движе-ние» и «ДваМороза» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как увеличиватьи уменьшать ско-рость бега?Цели: учить вы-полнять игры раз-миночного харак-тера; развиватьскоростно-силовыекачества, коорди-нацию движений | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния;- выполнятьупражнениепо образцуучителя и по-казу лучшихучеников | Теку-щий |  |
| 11 | Объяснение по-нятия «физиче-ские качества».Развитие вни-мания, мышле-ния, двигатель-ных качествпосредствомподвижных игр | При-мене-ниезнаний,умений | 1 | Какие основныефизические каче-ства необходиморазвивать?Цели: развиватьвнимание, лов-кость при выпол-нении игровыхупражнений | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четкоследуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон\*-троль; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его; раскрывают внутреннюю позициюшкольника | Научатся:- понимать зна-чение развитияфизических ка-честв для укре-пления здоро-вья;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |

***Продолжение*** *табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 |
| 12 | Ознакомлениес основнымиспособами раз-вития выносли-вости. Развитиедвигательныхкачеств в бегена различныедистанции | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как подбираетсяритм и темп бегана различных дис-танциях?Цели: учить само-стоятельно подби-рать собственный,наиболее эффек-тивный ритми темп бега | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; оценивают свои достижения, соот-носят изученные понятия с примерами.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво-его действия.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- правильнораспределятьсилы при дли-тельном беге;- оцениватьвеличину на-грузки по час-тоте пульса | Теку-щий |  |
| 13 | Развитие скоро-стных качествв беге на раз-личные дистан-ции. Контрольдвигательныхкачеств: бегна 30 метровс высокогостарта | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как правильностартовать и фи-нишировать?Цели: учить пра-вильной техникебега; выполнятьразминочный бегв различном темпе | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируюти решают учебную задачу.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-ствия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:-выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время вы-полненияупражнений | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(бегна 30 м) |  |
| 14 | Правила безо-пасного поведе-ния во времяупражненийсо спортивныминвентарем.Развитие коор-динационныхспособностейв общеразвива- | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как вести себяна уроках с исполь-зованием спортив-ного инвентаря?Цели: учить вы-полнять общераз-вивающие упраж-нения в движениии на месте; совме-стным командным | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- | Научатся:- соблюдатьправила безо-пасного пове-дения;- соблюдатьправила взаи-модействия*с* игроками | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ющих упражне-ниях. Разучива-ние подвижнойигры «Охотники зайцы» |  |  | действиям во вре-мя игры | любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общений со сверстника-ми и взрослыми |  |  |  |
| 15 | Обучение пере-строению в двешеренги, в двеколонны. Кон-троль двига-тельных ка-честв: поднима-ние туловищаза 30 секунд.Разучиваниеподвижной иг-ры «Волна» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как выполнять пе-рестроение в двешеренги, две ко-лонны?Цели: учить вы-полнять упражне-ния по командеучителя и доби-ваться правильноговыполнения; учитьподнимать туло-вище из положениялежа на скорость | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируюти решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-зультат действия.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-ствия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- выполнятьорганизующиестроевыекомандыи приемы;- выполнятьупражнение,добиваясь ко-нечного резуль-тата | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(под-нима-ниетуло-вища) |  |
| 16 | Совершенство-вание выполне-ния упражнения«вис на гимна-стической стен-ке на время».Развитие памя-ти и вниманияв игре «Отга-дай, чей голос» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Развитие коорди-нации. Как пра-вильно выполнятьвис на гимнастиче-ской стенке?Цели: развиватькоординационныеспособности, силуи ловкость при вы-полнении висана время | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-ствия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности | Научатся:»- выполнятьупражнениепо образцуучителя и по-казу лучшихучеников;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры в по-мещении | Теку-щий |  |
| 17 | Развитие коор-динационныхспособностейв упражнениях | Ком-бини-рован-ный | 1 | Корректировкатехники выполне-ния перекатов.Цели: развивать | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини- | Научатся:- соблюдатьправила пове-дения и преду- | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | гимнастикис элементамиакробатики. Со-вершенствова-ние техникивыполнения пе-рекатов.Подвижная игра«Передача мячав тоннеле» |  |  | координационныеспособности, силу,ловкость при вы-полнении упраж-нений гимнастикии акробатики | мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | преждениятравматизмаво время вы-полнения уп-ражнений;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками |  |  |
| 18 | Совершенство-вание техникикувырка вперед.Развитие коор-динационных,скоростно-сило-вых способно-стей в круговойтренировке | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как правильно вы-полнять заданиякруговой трени-ровки?Цели: учить пра-вильно выполнятьзадания круговойтренировки длязакрепления учеб-ного материала | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- координиро-вать перемеще-ние рук при вы-полнении ку-вырка вперед;- соблюдатьправила преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физически-ми упражнени-ями;- регулироватьфизическуюнагрузку | Теку-щий |  |
| 19 | Совершенство-вание техникиупражнения«стойка на ло-патках». | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какие правилабезопасного пове-дения необходимознать и соблюдатьпри выполнении | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируюти решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-зультат действия.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия. | Научатся:- соблюдатьправила преду-преждениятравматизма | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Развитие ловко-сти и координа-ции в подвиж-ной игре «По-садка картофеля» |  |  | упражнений гим-настики?Цели: учить вы-полнять упражне-ния со страховкой | *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, в том числев ситуации столкновения интересов.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | во время заня-тий физически-ми упражне-ниями;- выполнятьупражнение, до-биваясь конеч-ного результата |  |  |
| 20 | Развитие гибко-сти в упражне-нии «мост». Со-вершенствова-ние выполненияупражненийакробатикив различныхсочетаниях | Ком-бини-рован-ный | 1 | Корректировкатехники выполне-ния упражнения«мост».Цели: развиватькоординационныеспособности, силу,ловкость в упраж-нениях поточнойтренировки | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво-его действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры в по-мещении;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 21 | Обучение ходь-бе по гимнасти-ческой скамей-ке различнымиспособами.Контроль дви-гательных ка-честв: наклонвперед из поло-жения стоя | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Каковы правилавыполнения на-клонов различны-ми способами?Цели: развиватькоординацию дви-жений, равновесиев ходьбе по ска-мейке; развиватьгибкость в наклонеиз положения стоя | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- выполнятьупражнения дляразвития ловко-сти и координа-ции | Кон-трольдвига-тельныхкачеств(на-клоныиз поло-жениястоя) |  |

***Продолжение табл.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 22 | Развитие коор-динации дви-жений, ловко-сти, вниманияв лазанье по на-клонной лест-нице, гимна-стической ска-мейке.Игра на внима-ние «Запрещен-ное движение» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Какие существуютупражнения дляразвития коорди-нации?Цели: совершен-ствовать уменияперемещатьсяпо горизонтальнойи наклонной ска-мейке; учить ха-рактеризовать фи-зические качества:силу, координацию | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четкоследуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон-троль; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- перемещатьсяпо горизон-тальной и на-клонной по-верхности раз-личными спо-собами;- соблюдатьправила безо-пасного пове-дения во времязанятий физи-ческими упраж-нениями | Теку-щий |  |
| 23 | Контроль дви-гательных ка-честв: подтяги-вания на низкойперекладинеиз виса лежа.Разучиваниеподвижной иг-ры «Конники-спортсмены» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Какие качестваразвиваются приподтягиваниина перекладине?Цели: учить вы-полнять прямойхват при подтяги-вании; совершен-ствовать акробати-ческие упражне-ния - перекаты,«стойку на лопат-ках» | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируюти решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-зультат действия.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, контролиру-ют действие партнера.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- выполнятьсерию акроба-тических упраж-нений;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физически-ми упражне-ниями | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(подтя-гиваниеиз висалежа) |  |
| 24 | Развитие равно-весия в упраж-нениях «цапля»,«ласточка». | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполнятьупражнения в рав-новесии?Цели: учить выпол- | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми. | Научатся:- выполнятьупражненияв равновесии | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Разучиваниеигры «Прокатибыстрее мяч» |  |  | нять игровыеупражненияиз подвижныхигр разной функ-циональной на-правленности | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво-, его действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-троль результата | на ограничен-ной опоре;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры |  |  |
| 25 | Обучение висамуглом на пере-кладине и гим-настическойстенке.Развитие вни-мания, памяти,координациидвиженийв подвижнойигре «Что изме-нилось?» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Висы углом на пе-рекладине и гимна-стической стенке.Цели: учить пра-вильному положе-нию при выполне-нии виса углом | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- выполнятьупражнения дляукреплениямышц брюшно-го пресса;- характеризо-вать роль и зна-чение уроковфизическойкультуры дляукрепления здо-ровья | Теку-щий |  |
| 26 | Объяснениезначения физ-культминутокдля укрепленияздоровья, прин-ципов их по-строения. Со-вершенствова-ние кувыркавперед | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Правила составле-ния комплексаупражнений дляфизкультминутки.Цели: учить прин-ципам построенияфизкультминутки;развивать коорди-нацию движенийпри выполнениикувырков вперед | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач. *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:— самостоятель-но составлятькомплексупражненийдля физкульт-минуток;— выполнятьупражнение,добиваясь ко-нечного резуль-тата | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 27 | Развитие гибко-сти в глубокихвыпадах, на-клонах впередиз положениястоя, сидяна полу, упраж-нениях «мост»,«полушпагат».Развитие пры-гучести в эста-фете «Веревоч-ка под ногами» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как развивать гиб-кость тела?Цели: учить вы-полнять упражне-ния на растяжкумышц в разныхположениях | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-ствия партнера; договариваются о распределении функ-ций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- самостоятель-но подбиратьупражнения дляразвития гибко-сти;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 28 | Развитие коор-динации движе-ний, внимания,ориентировкив пространствев строевыхупражнениях.Обучениеупражнениямс гимнастиче-скими палками.Разучиваниеупражненийэстафеты с гим-настическимипалками | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Правила проведе-ния разминкис гимнастическимипалками. Какиесуществуют стро-евые команды?Цели: учить вы-полнять упражне-ния по командеучителя и доби-ваться четкогои правильноговыполнения | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво-его действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- правильнооценивать дис-танцию и ин-тервал в строю,ориентировать-ся в простран-стве;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 29 | Объяснениезначения пра-вил безопасно-сти в подвиж- | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какие действияв игре чаще всегоприводят к трав-мам? | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четкоследуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый | Научатся:- выполнять се-рию упражне-ний акробатики; | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ных играх. Раз-витие координа-ции движений,ловкости, вни-мания в упраж-нениях акроба-тики |  |  | Цели: учить вы-полнять правилаигры, контролиро-вать свои действияи наблюдатьза действиямидругих игроков | контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрываютвнутреннюю позицию школьника | - соблюдатьправила безо-пасного пове-дения в под-вижной игре |  |  |
| 30 | Объяснениезначения зака-ливания дляукрепленияздоровья и спо-собов закалива-ния.Обучение пра-вилам страховки | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Какие существуютспособы закалива-ния?Цели: учить вы-полнению правилстраховки и помо-щи при выполне-нии упражнений | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- самостоятель-но подбиратьметоды и при-емы закалива-ния;- выполнятьупражнениясо страховкойпартнера | Теку-щий |  |
| 31 | Развитие равно-весия и коорди-нации движе-ний в упражне-ниях полосыпрепятствий.Игра «Ногина весу» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Организационныеправила безопас-ной полосы пре-пятствий.Цели: развиватьравновесие и коор-динацию в ходьбепо скамейке с пе-решагиваниемпредметов, по тон-кой линии, про-ползая и перелезаячерез препятствия | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-ствия партнера; договариваются о распределении функ-ций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:— выполнятьупражненияна гимнастиче-ской скамейке;- соблюдатьправила безо-пасного пове-дения в упраж-нениях полосыпрепятствий | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 32 | Совершенство-вание прыжковсо скакалкой.Игра «Удочка» | При-мене-ниезнаний,умений | 1 | Какие качестваразвивают прыжкисо скакалкой?Цели: учить вы-полнять прыжкисо скакалкой раз-личными спосо-бами | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрываютвнутреннюю позицию школьника | Научатся:- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво времявыполненияпрыжковсо скакалкой | Теку-щий |  |
| 33 | Разучиваниеигровых дейст-вий эстафетс обручем, ска-калкой. Обуче-ние выполне-нию строевыхкоманд в раз-личных ситуа-циях | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как правильно пе-редать и принятьэстафету?Цели: учитьвыполнять беги прыжки в эста-фете для закрепле-ния учебногоматериала | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четкоследуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон-троль; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- техническиправильно вы-полнять упраж-нения с обру-чем и скакал-кой;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физкульту-рой | Теку-щий |  |
| 34 | Развитие силыи ловкостив лазаньеи перелезаниипо гимнастиче-ской стенке. | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как развивать вы-носливостьи быстроту?Цели: закрепитьнавыки выполне-ния упражнений | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль. | Научатся:— распределятьсвои силыво время лаза-нья и перелеза-ния по гимна- | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Разучиваниекомплексаупражненийдля формирова-ния правильнойосанки |  |  | на гимнастическойстенке; контроли-ровать осанку | *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности; правильно идентифици-руют себя с позицией школьника | стической стен-ке;- выполнятьупражненияпо профилакти-ке нарушенияосанки |  |  |
| 35 | Совершенство-вание упражне-ний гимнасти-ки: «стойкана лопатках»,«мост», «лодоч-ка», «рыбка».Развитие вы-носливостив упражненияхполосы препят-ствий | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как развивать вы-носливость припреодолении поло-сы препятствий?Цели: учить со-блюдать правилабезопасного пове-дения в упражне-ниях полосы пре-пятствий | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-ентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации;используют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрываютвнутреннюю позицию школьника | Научатся:- самостоятель-но контролиро-вать качествовыполненияупражненийгимнастики | Теку-щий |  |
| 36 | Совершенство-вание навыковперемещенияпо гимнастиче-ским стенкам,кувырки вперед.Подвижная игра«Ноги на весу» | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Как безопасноперемещатьсяпо гимнастиче-ским стенкам?Цели: развиватьсилу, ловкость,координациюв лазанье и переле-зании по гимна-стической стенке | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво-его действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физкульту-рой | Теку-щий |  |
| 37 | Развитие силы,выносливостив лазанье по ка-нату. Совер-шенствование | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какие правилабезопасности нуж-но соблюдать привыполнении лаза-нья по канату? | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четкоследуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон-троль; адекватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:- выполнятьлазанье по ка-нату в триприема; | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | упражненийс гимнастиче-скими палками.Разучиваниеигры «Веревоч-ка под ногами» |  |  | Цели: закреплятьнавык выполненияразминки с гимна-стическими пал-ками | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его; раскрывают внутреннюю позициюшкольника | - соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физкульту-рой |  |  |
| 38 | Ознакомлениес правиламибезопасностив упражненияхс мячами. Разу-чивание обще-развивающихупражненийс мячами. Со-вершенствова-ние броскаи ловли мяча.Подвижная игра«Вышибалы» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как развивать вы-носливость и бы-строту?Цели: учить быст-рому движениюпри броске мяча;развивать двига-тельные качества,выносливость, бы-строту при прове-дении подвижныхигр | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-вия с мячом; используют общие приемы решения постав-ленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- выполнятьброски и ловлюмяча разнымиспособами;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры | Теку-щий |  |
| 39 | Обучение бро-скам и ловлемяча в паре.Подвижная игра«Мяч соседу» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как правильно ло-вить мяч послеброска партнера?Цели: учить взаи-модействоватьс партнеромво время броскаи правильной лов-ли мяча | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-ентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | Научатся:- соблюдатьправила взаи-модействияс партнером;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 40 | Обучение раз-личным спосо-бам бросковмяча одной ру-кой.Разучиваниеподвижной иг-ры «Мяч сред-нему» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какие бывают спо-собы бросков мячаодной рукой?Цели: учить бро-сать мяч одной ру-кой и попадатьв цель | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-вия с мячом; используют общие приемы решения постав-ленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво-его действия.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- техническиправильновыполнять бро-сок мяча;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 41 | Обучение упраж-нениям с мячому стены.Подвижная игра«Охотникии утки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила ловли от-скочившего от сте-ны мяча.Цели: учить пра-вильно ставить ру-ки при ловле мяча | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четкоследуют ей; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьброски в стенуи ловлю мячана месте и в дви-жении | Теку-щий |  |
| 42 | Обучение тех-нике ведениямяча на месте,в движениипо прямой,по дуге.Подвижная игра«Мяч из круга» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как правильно вы-полнять ведениемяча?Цели: учить вы-полнять ведениемяча на местеи в движении, кон-тролировать своеэмоциональноесостояние во вре-мя игры | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об?щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- отбивать мячот пола на мес-те и в движе-нии;- характеризо-вать роль и зна-чение занятийфизкультуройдля укрепленияздоровья | Теку-щий |  |
| 43 | Совершенство-вание техникивыполнения | Комби-ниро-ванный | 1 | Техника выполне-ния бросков мячав кольцо. | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-ентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствии | Научатся:- бросать мячв цель с пра- | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | бросков мячав кольцо спосо-бом «снизу».Подвижная игра«Мяч соседу» |  |  | Цели: закреплятьнавык выполнениябросков мячав кольцо способом«снизу» | с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | вильной поста-новкой рук;— выполнятьупражнение,добиваясь ко-нечного резуль-тата |  |  |
| 44 | Совершенство-вание техникивыполнениябросков мячав кольцо спосо-бом «сверху».Подвижная игра«Бросок мячав колонне» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какие бывают спо-собы выполнениябросков мячав кольцо?Цели: закреплятьнавык выполнениябросков мячав кольцо способом«сверху» | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво-его действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- выполнятьброски мячав кольцо спосо-бом «сверху»;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры в по-мещении;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 45 | Обучение бас-кетбольнымупражнениямс мячом в парах.Подвижная игра«Гонки мячейв колоннах» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как выполнятьбросок мяча в кор-зину после веденияи остановки в двашага?Цели: учить тех-нике выполнениябросков мячав кольцо послеведения, послеприема мячаот партнера | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют, где применяются дей-ствия с мячом.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрываютвнутреннюю позицию школьника | Научатся:- выполнятьброски мячав кольцо раз-ными способа-ми;- взаимодейст-вовать со свер-стникамипо правиламв играх с мячом | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 46 | Обучение веде-нию мяча с пе-редвижениемприставнымишагами.Подвижная игра«Антивышиба-лы» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Каким боком удоб-нее передвигатьсяпри ведении мячаправой рукой?Цели: развиватьловкость и коор-динацию при вы-полнении ведениямяча в движении | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-ентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- отбивать мячот пола, пере-двигаясь при-ставным шагом;- выполнятьостановку прыж-ком | Теку-щий |  |
| 47 | Совершенство-вание бросковнабивного мячаиз-за головы.Подвижная игра«Вышибалымаленькимимячами» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполнятьбросок набивногомяча на дальность?Цели: правильновыполнять движе-ния руками приброске набивногомяча | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- бросать мячв цель с пра-вильной поста-новкой рук | Теку-щий |  |
| 48 | Контроль дви-гательных ка-честв: бросокнабивного мячаиз-за головы.Подвижная игра«Вышибалы» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как вести контрольза развитием дви-гательных качеств?Цели: учить пра-вильно выполнятьбросок набивногомяча | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируюти решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-зультат действия.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются и при-ходят к общему решению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- техническиправильно вы-полнять бросокнабивного мяча;- взаимодейст-вовать со свер-стникамипо правиламв играх с мячом | Кон-трольдвига-тель-ных ка-честв(броскинабив-ногомяча) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 49 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Теку-щий |  |
| 50 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | Ком-бини-рован-ный | 1 | пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-ентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | Научатся:пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Теку-щий |  |
| 51 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). Преодоление малых препятствий.  | Ком-бини-рован-ный | 1 | пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-ентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- | Научатся:пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | *5* | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» |  |  |  | мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрываютвнутреннюю позицию школьника |  |  |  |
| 55 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-ентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации;используют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* задают вопросы, обращаются за по-мощью; договариваются о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научится:пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Теку-щий |  |
| 56 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-ентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации;используют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* задают вопросы, обращаются за по-мощью; договариваются о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Теку-щий |  |

*Продолжение табл*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 57 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрываютвнутреннюю позицию школьника | Научатся:пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Теку-щий |  |
| 58 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.  | Ком-бини-рован-ный | 1 | пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-ентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Теку-щий |  |
| 59 | Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.  | Ком-бини-рован-ный | 1 | пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-ствия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 60 | Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.  | При-мене-ниезнаний,умений | 1 | пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом | Теку-щий |  |
| 61 | Обучение пере-даче мяча в па-рах.Подвижная игра«Мяч из круга» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила безопас-ности на урокахв спортивном залес мячами.Цели: учить вы-полнению броскови ловле волейболь-ного мяча двумяруками над голо-вой | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-ствия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- выполнятьброски и ловлюволейбольногомяча двумя ру-ками над голо-вой | Теку-щий |  |
| 62 | Обучение бро-скам и ловлемяча черезсетку.Игра «Перекиньмяч» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Какие бываютигры с мячомна площадкес сеткой?Цели: учить вы-полнять броскимяча через сеткуи ловлю высоколетящего мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- техническиправильно вы-полнять броскимяча черезсетку | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 63 | Обучение бро-скам мяча черезсетку двумя ру-ками от груди,из-за головы,снизу.Разучиваниеподвижной иг-ры «Выстрелв небо» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Правила игрыв пионербол.Цели: учить пра-вильно ставитьруки при броскахи ловле мяча | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-ентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации;используют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьброски мячачерез сеткудвумя рукамиот груди, из-заголовы, снизу | Теку-щий |  |
| 64 | Обучение пода-че двумя рукамииз-за головы.Игра в пионер-бол | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как перемещатьсяпо площадке?Цели: учить пода-вать мяч черезсетку; выполнятькоманды при пе-ремещении по пло-щадке | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируюти решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-зультат действия.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво-его действия; договариваются и приходят к общему ре-шению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности | Научатся:- выполнятьподачу мячачерез сетку;- перемещатьсяпо площадкепо команде«переход» | Теку-щий |  |
| 65 | Обучение пода-че мяча черезсетку одной ру-кой.Игра в пионер-бол | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как ведется счетв игре пионербол?Цели: учить пода-вать мяч через сет-ку одной рукой | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-ентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации;используют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | Научатся:- выполнятьброски мячачерез сетку раз-личными спо-собами;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 66 | Ловля высоколетящего мяча.Взаимодействиев команде.Игра в пионер-бол | Ком-бини-ро ван-ный | 1 | Как добиться ко-мандной победы?Цели: учить иг-рать в команде | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- ловить высоколетящий мяч; -взаимодейство-вать в команде;- оцениватьи контролиро-вать игровуюситуацию | Теку-щий |  |
| 67 | Совершенство-вание подачи,передачи бро-сков и ловлимяча черезсетку.Игра в пионер-бол | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила подачии передачи мячачерез сетку.Цели: учить иг-рать в пионерболв соответствиис правилами | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры с мя-чом;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 68 | Обучение ве-дению мячавнутреннейи внешней ча-стью подъеманоги по прямойлинии | Изуче-ние но-вогомате-риала | 1 | Какие правилабезопасностиво время игрыв футбол?Цели: учить веде-нию мяча ногами;навыкам безопас-ного обучения эле-ментам футбола | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* понимают значение физического развитиядля человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:- техническиправильно вы-полнять ведениемяча ногами;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физкульту-рой | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 69 | Обучение веде-нию мяча внут-ренней и внеш-ней частьюподъема ногипо дуге с оста-новками по сиг-налу.Подвижная игра«Гонка мячей» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как распределитьроли игроков фут-больной команды?Цели: учить веде-нию мяча ногамиразличными спо-собами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьведение мячаногами по дугеразличнымиспособами;- самостоятель-но распределятьроли игроковв команде | Теку-щий |  |
| 70 | Обучение веде-нию мяча внут-ренней и внеш-ней частьюподъема ногимежду стойка-ми с обводкойстоек.Разучивание иг-ры «Слаломс мячом» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Какие нарушениябывают при игрев футбол, приво-дящие к травмам?Цели: учить иг-рать в футболв соответствиис правилами безо-пасности | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-ентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации;используют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- организовы-вать и прово-дить игрус элементамифутбола;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 71 | Обучение уме-нию останавли-вать катящийсямяч внутреннейчастью стопы.Разучиваниеигры «Фут-больный биль-ярд» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Что такое пенальтии за что его назна-чают?Цели: учить тех-нике веденияи остановки мяча;взаимодействоватьс партнером в игрев футбол | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируюти решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-зультат действия.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво-его действия; договариваются и приходят к общему ре-шению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности | Научатся:- играть в фут-бол в штрафнойплощадкепо правиламбезопасногоповедения | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 72 | Обучение пере-даче и приемумяча ногамив паре на местеи в продвиже-нии. Разучива-ние игры «Бро-сок ногой» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какие обязанностиу капитана коман-ды?Цели: учить тех-нике передачи^приему мячав паре | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-ствия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- техническиправильно вы-полнять эле-менты игрыв футбол;— соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 73 | Броски малогомяча в горизон-тальную цель.Игра в мини-футбол | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как рассчитатьсилу броска мяча?Цели: учить бро-скам малого мячав горизонтальнуюцель | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируюти решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-зультат действия.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво-его действия; договариваются и приходят к общему ре-шению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности | Научатся:- техническиправильно вы-полнять бросокмалого мячав горизонталь-ную цель | Теку-щий |  |
| 74 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: бросокмалого мячав горизонталь-ную цель.Игра «Быстраяподача» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как контролиро-вать развитие дви-гательных качеств?Цели: учить вы-полнять броскимяча | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируюти решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-зультат действия.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво-его действия; договариваются и приходят к общему ре-шению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности | Научатся:- метать мячв цель с пра-вильной поста-новкой руки | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(броскималогомяча) |  |
| 75 | Развитие коор-динационных | Ком-бини- | 1 | Как совершенство-вать выполнение | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-ентируются в разнообразии способов решения задач. | Научатся:- технически | Теку-щий |  |

*Продолжение табл..*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | способностейв кувырках впе-ред и назад.Подвижная игра«Посадка кар-тофеля» | рован-ный |  | кувырка назад?Цели: развиватьвнимание, лов-кость, координа-цию при выполне-нии кувырков | *Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации;используют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво-его действия; договариваются о распределении функцийи ролей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | правильно вы-полнять раз-личные видыкувырков;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ную игру |  |  |
| 76 | Развитие вни-мания, мышле-ния, двигатель-ных качествпосредствомсерии акробати-ческих упраж-нений.Игра «Ногина весу» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Что общего привыполнении раз-личного вида сто-ек?Цели: закрепитьнавык самостоя-тельного выполне-ния упражненийакробатики поточ-ным методом | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на.позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- техническиправильно вы-полнять стойкуна лопатках,на голове,на рукаху опоры' \* | Теку-щий |  |
| 77 | Развитие вни-мания, мышле-ния, координа-ционных спо-собностейв упражненияхс гимнастиче-скими палками.Развитие ловко-сти в игре-эста-фете с гимна-стическимипалками | При-мене-ниезнаний,умений | 1 | Правила безопас-ного выполненияупражнений с гим-настическими пал-ками.Цели: закрепитьнавык выполненияобщеразвива-ющих упражне-ний в группе | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* понимают значение физического развитиядля человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:- выполнятьобщеразвива-ющие упражне-ния в групперазличнымиспособами;- самостоятель-но вести под-счет общераз-вивающихупражнений | Теку-щий |  |

*Продолжение табл..*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 78 | Развитие коор-динационныхспособностейв упражненияхакробатики.Игра с мячами«Передал - са-дись» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как правильно вы-полнять стойкуна руках у опорыи без нее?Цели: учить стой-ке на руках у сте-ны и со страховкойпартнера | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- техническиправильно вы-полнять стойкуна руках;- самостоятель-но проводитьразминкув движении па-рами | Теку-щий |  |
| 79 | Совершенство-вание упражне-ний акробатикипоточным ме-тодом. Развитиесилы, ловкостив круговой тре-нировке.Игра «Ногина весу» | При-мене-ниезнаний,умений | 1 | Акробатическиеупражненийв различныхсочетаниях.Цели: развиватьскоростные каче-ства, ловкость,внимание в акро-батических упраж-нениях и круговойтренировке | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-ентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации;используют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-ствия партнера; договариваются о распределении функ-ций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физкульту-рой | Теку-щий |  |
| 80 | Развитие коор-динационныхспособностейпосредствомвыполненияупоров на ру-ках.Игра «Пустоеместо» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какова этапностьпри обучениистойкам на головеи руках?Цели: развиватькоординациюв упорах на руках | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитияловкости и ко-ординации | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 |
| 81 | Совершенство-вание прыжкав длину с места.Игра «Коньки-горбунки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Индивидуальныепоказатели физи-ческого развитияи двигательныхкачеств.Цели: учить пра-вильно выполнятьпрыжок в длинус места | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-ентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* задают вопросы, обращаются за по-мощью; договариваются о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния;- техническиправильно от-талкиватьсяи приземляться | Теку-щий |  |
| 82 | Обучениеупражнениямакробатикив заданной по-следовательно-сти. Развитиесиловых ка-честв | Ком-бини-рован-ный | 1 | Способы развитиясиловых качеств.Цели: учить вы-полнять силовыеупражнения с за-данной дозировкойнагрузки | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-ствия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- выполнятьупражнения дляразвития сило-вых качеств;- соблюдатьправила безо-пасного пове-дения в упраж-нениях акроба-тики | Теку-щий |  |
| 83 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: подтя-гивание на низ-кой переклади-не из виса лежа.Подвижная игра«Коньки-горбунки» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Правила выполне-ния подтягиванияиз виса лежа.Цели: учить пра-вильно выполнятьподтягивание ту-ловища из положе-ния лежа, сгибаниеи разгибание руклежа | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьупражнениепо образцу учи-теля и показулучших учени-ков;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(подтя-гива-ние) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 84 | Акробатическиеупражнения дляразвития равно-весия.Подвижная игра«Охотникии утки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Способы развитияравновесия.Цели: учить упраж-нениям акробати-ки, направленнымна развитие равно-вбсия | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьакробатическиеупражненияразличнымиспособами | Теку-щий |  |
| 85 | Развитие сило-вых качествв упражненияхс гантелями.Подвижная игра«Заморозки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какие качестваразвиваются привыполнении упраж-нений с гантелями?Цели: учить вы-полнять упражне-ния с гантелямиразличными спо-собами; коррекциясвода стопы | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-ентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации;используют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* задают вопросы, обращаются за по-мощью; договариваются о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- выполнятьупражненияс гантелямиразличнымиспособами | Теку-щий |  |
| 86 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: наклонвперед из поло-жения стоя.Игра «Третийлишний» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Способы развитиягибкости.Цели: учить вы-полнять наклонвперед из положе-ния стоя | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитиягибкости раз-личными спо-собами | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(наклонвпередиз поло-жениястоя) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 87 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: подъ-ем туловищаиз положениялежа на спинеза 30 секунд.Игра «Правиль-ный номерс мячом» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как стать вынос-ливым?Цели: закрепитьнавык подъема ту-ловища из положе-ния лежа на спине | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-ствия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- выполнятьупражнениепо образцу учи-теля и показулучших учени-ков;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(подъ-ем ту-лови-ща) |  |
| 88 | Развитие коор-динационныхкачеств, гибко-сти, ловкостив акробатиче-ских упражне-ниях.Разучиваниеигровых дейст-вий эстафет.Игра «Перетяж-ки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как правильно пе-редать и принятьэстафету?Цели: выполнятькомандные дейст-вия в эстафете длязакрепления учеб-ного материала | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-ентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации;используют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* задают вопросы, обращаются за по-мощью; договариваются о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- взаимодейст-вовать со свер-стникамипо правиламв эстафетах;- соблюдатьтребования тех-ники безопас-ности при про-ведении эстафет | Теку-щий |  |
| 89 | Развитие вы-носливости по-средством бега,прыжков, игр.Подвижная игра«День и ночь» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Каковы правиларазвития выносли-вости?Цели: развиватьвыносливостьв ходьбе, беге,прыжках, играх | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации;используют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* задают вопросы, обращаются за по-мощью; договариваются о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся: рас-пределять своисилы во времяпродолжитель-ного бега; раз-вивать вынос-ливость различ-ными способа-ми и пониматьзначение этогокачества длячеловека | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 90 | Обучение по-ложению низко-го старта.Развитие скоро-стных качествв беге с ускоре-нием | Ком-бини-рован-ный | 1 | При каком видебега применяетсянизкий старт?Цели: закрепитьнавык положениянизкого старта;развивать скорост-ные качества | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-ствия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- техническиправильно вы-полнять поло-жение низкогостарта и старто-вое ускорение | Теку-щий | 1 |
| 91 | Развитие силы(прыгучесть)в прыжкахв длину с местаи с разбега.Эстафета «Ктодальше прыг-нет?» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполняетсяпрыжок в длинус разбега?Цели: закрепитьтехнику прыжкав длину с разбега | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений; принимают инструкциюпедагога и четко следуют ей; осуществляют итоговыйи пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьпрыжок в длинус разбега, со-блюдая правилабезопасногоприземления | Теку-щий |  |
| 92 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: пры-жок в длинус места.Обучение прыж-кам через низ-кие барьеры | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Каковы правилавыполнения прыж-ка в длину с места?Цели: развиватьпрыгучесть в прыж-ках в длину с мес-та, развивать лов-кость и коорди-нацию в бегес барьерами | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений; принимают инструкциюпедагога и четко следуют ей; осуществляют итоговыйи пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: вы-полнять упраж-нения на разви-тие физическихкачеств (прыгу-чести, быстро-ты, ловкости);осуществлятьпрыжки черезнизкие барьерыво время бега | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(пры-жокв длинус места) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 93 | Развитие скоро-сти в бегена 30 м с низ-кого старта.Разучиваниеупражненийполосы препят-ствий | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какова техниканизкого старта?Цели: повторитьбег на короткуюдистанцию, разви-вать скоростныекачества | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений; осуществляют итоговыйи пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физически-ми упражне-ниями | Теку-щий |  |
| 94 | Правила безо-пасного поведе-ния на урокахфизкультуры.Контроль за раз-витием двига-тельных ка-честв: бегна 30 м | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Каковы правилабезопасности длясохранения своегоздоровья?Цели: провеститестирование бегана 30 м, учить пра-вилам соблюдениятехники безопас-ности во время за-нятий | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений; принимают инструкциюпедагога и четко следуют ей; осуществляют итоговыйи пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьправила безо-пасного пове-дения во времязанятий физи-ческими упраж-нениями | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(бегна 30 м) |  |
| 95 | Совершенство-вание метаниятеннисного мя-ча на дальность.Разучиваниеигры «Точнов мишень» |  | 1 | Как техническиправильно выпол-нить метание?Цели: учить пра-вильной постанов-ке рук.и ног приметании мячав цель, учить пра-вильной постанов-ке рук и ног приметании мячана дальность | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* понимают значение физического развитиядля человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния - метаниетеннисногомяча с правиль-ной постанов-кой рук и ног | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 96 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: мета-ние мешочкана дальность.Подвижная игра«За мячом про-тивника» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Каковы правилавыполнения мета-ния?Цели: учить быст-рому движениюпри броске малогомяча; развиватьдвигательные ка-чества, выносли-вость, быстротупри проведенииподвижных игр | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-ствия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- организовы-вать места заня-тий подвижны-ми играмии эстафетами;- выполнятьправила безо-пасного пове-дения во времяигр и эстафет | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(мета-ние) |  |
| 97 | Контрольпульса.Совершенство-вание строевыхупражнений |  | 1 | Как проводитсяподсчет пульса?Цели: учить вы-полнять подсчетпульса на запястье,повторить органи-зующие строевыекоманды и приемы | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений; осуществляют итоговыйи пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьподсчет пульсана запястье;- выполнятьразмыканиев шеренгена вытянутыеруки и смыка-ние | Теку-щий |  |
| 98 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: чел-ночный бег3 х 10м.Игра в пионер-бол | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как совершенство-вать бросок и лов-лю мяча?Цели: закрепитьнавык выполнениябросков и пра-вильной ловлимяча | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- техническиправильно вы-полнять бросоки ловлю мяча;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физкульту-рой | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(чел-ночныйбег) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 99 | Развитие вы-носливостив кроссовойподготовке.Совершенство-вание броскаи ловли мяча.Игра в пионер-бол | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Как совершенство-вать бросок и лов-лю мяча?Цели: закрепитьнавык броскаи правильнойловли мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* понимают значение физического развитиядля человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:- техническиправильно вы-полнять бросоки ловлю мячапри игре в пио-нербол;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физкульту-рой | Теку-щий |  |
| 100 | Развитие вы-носливостии быстротыв упражненияхкруговой тре-нировки.Игра «Вызовномеров» | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Как развивать вы-носливость и бы-строту?Цели: учить быст-рому движениюпри выполнениизаданий круговойтренировки | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-ствия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- распределятьсвои силыво время про-должительногобега;- выполнятьупражненияпо профилакти-ке нарушенийосанки | Теку-щий |  |
| 101 | Развитие вни-мания, ловко-сти, координа-ции движенийв эстафетахс бегом, прыж-ками и мета-нием | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Какие качестваразвиваются в эс-тафетах?Цели: учить вы-полнять команд-ные действия в эс-тафете для закреп-ления учебногоматериала | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:- выполнятьупражнения дляразвития ловко-сти и координа-ции движенийв различныхситуациях | Теку-щий |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |  |
| 102 | Совершенство-вание игр «Замячом против-ника», «Выши-балы», пионер-бол | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как использоватьполученные навы-ки в процессе обу-чения?Цели: закреплятьумения и навыкиправильного вы-полнения основ-ных видов движе-ний; осуществлятьподвижные игрыдля развития дви-гательных качеств | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво-его действия.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- называть игрыи формулиро-вать их правила;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игрына воздухеи в помещении | Теку-щий |  |