**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 зале  и на спортивной  площадке.  Подвижная игра  «Салки-дого-  нялки» | Ввод-  ный | 1 | Как вести себя  в спортивном зале  и на спортивной  площадке?  Цели: познако-  мить с содержани-  ем и организацией  уроков физической  культуры, с прави-  лами поведения  в спортивном зале  и на спортивной  площадке | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия физическими упраж-  нениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с 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:  - соблюдать  правила пове-  дения в спор-  тивном зале  и на спортив-  ной площадке  на уроке;  - самостоятель-  но выполнять  комплекс утрен-  ней гимнастики | Теку-  щий |  |
| 2 | Совершенство-  вание строевых  упражнений.  Обучение по-  ложению высо-  кого старта.  Игра «Ловишка» | Изуче-  ние но-  вого  мате-  риала | 1 | Что такое шеренга,  колонна? Какой  должна быть спор-  тивная форма?  Цели: повторить  команды «Стано-  вись!», «Смирно!»,  «Равняйсь!».  Учить принимать  положение высо-  кого старта | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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 развития  для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:  - выполнять  команды на по-  строения и пере-  строения;  - технически  правильно при-  нимать положе-  ние высокого  старта | Теку-  щий |  |
| 3 | Совершенство-  вание строевых  упражнений.  Обучение бегу  с высокого | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как выполняется  построение в ко-  лонну?  Цели: повторить  построение 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 учета  характера сделанных ошибок. | Научатся:  — выполнять ор-  ганизующие  строевые коман-  ды и приемы; | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | старта на дис-  танцию 30 м.  Игра «Салки  с домом» |  |  | ренгу, колонну;  повторить поло-  жение высокого  старта | *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-  ствия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности; осуществляют самоана-  лиз и самоконтроль результата | - выполнять  бег с высокого  старта |  |  |
| 4 | Развитие скоро-  сти и ориента-  ции в простран-  стве. Контроль  двигательных  качеств: чел-  ночный бег  5х 10.  Игра «Гуси-  лебеди» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Корректировка  техники челночно-  го бега. Как вы-  полнять поворот  в челночном беге?  Цели: учить бегу  с изменением на-  правления движе-  ния | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают оценку учите-  ля, сверстников.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и 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:  - технически  правильно дер-  жать корпус  и руки при беге  в сочетании  с дыханием;  - технически  правильно вы-  полнять пово-  рот в челноч-  ном беге | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (чел-  ночный  бег) |  |
| 5 | Развитие вни-  мания, мышле-  ния при выпол-  нении расчета  по порядку.  Обучение  прыжкам вверх  и в длину  с места.  Игра «Удочка» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как прыгать вверх  и в длину с места?  Цели: учить вы-  полнять легкоатле-  тические упраж-  нения - вверх  и в длину с места,  соблюдая правила  безопасности  во время призем-  ления; фиксиро-  вать информацию  об изменениях  в ооганизме | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; самостоятельно выделяют  и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с 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 качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять  легкоатлети-  ческие упраж-  нения;  - технике дви-  жения рук и ног  в прыжках  вверх и в длину;  - оценивать  величину на-  грузки по час-  тоте пульса | Теку-  щий |  |

***Продолжение табл.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 6 | Совершенство-  вание строевых  упражнений.  Объяснение по-  нятия «физиче-  ская культура  как система  занятий физи-  ческими упраж-  нениями».  Игра «Жмурки» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какая польза  от занятий физиче-  ской культурой?  Цели: учить пра-  вильно выполнять  строевые упражне-  ния: повороты,  ходьба «змейкой»,  по кругу, по спи-  рали | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; самостоятельно выделяют  и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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 причин  успеха в учебной деятельности: осуществляют самоана-  лиз и самоконтроль результата | Научатся:  - характеризо-  вать роль и зна-  чение уроков  физической  культуры для  укрепления здо-  ровья;  — выполнять  упражнения  по образцу учи-  теля и показу  лучших учени-  ков | Теку-  щий |  |
| 7 | Развитие ловко-  сти, внимания  в метании пред-  мета на даль-  ность.  Разучивание  игры «Кто  дальше бросит» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как выполнять ме-  тание малого мяча  (мешочка) на даль-  ность?  Цели: учить пра-  вильной технике  метания | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-  ствия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  — выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния (метания);  - технически  правильно дер-  жать корпус,  ноги и руки  в метаниях | Теку-  щий |  |
| 8 | Контроль дви-  гательных ка-  честв: метание.  Эстафета «За  мячом против-  ника» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Метание предмета  на дальность.  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния с соблюдением  очередности и пра-  вил безопасности;  взаимодействовать  в команде | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют  и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-  зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-  ствия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять мета-  ние предмета;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (мета-  ние) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 9 | Ознакомление  с историей воз-  никновения  первых спор-  тивных сорев-  нований.  Контроль дви-  гательных ка-  честв: прыжки  в длину с места | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Когда появились  первые спортив-  ные соревнования?  Цели: познако-  мить с историей  возникновения  первых спортив-  ных соревнований;  учить правильно  выполнять прыжок  с места | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-  ствия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния;  - выполнять  упражнение,  добиваясь ко-  нечного резуль-  тата | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (прыжки  в длину  с места) |  |
| 10 | Обучение бегу  с изменением  частоты шагов.  Подвижные  игры «Запре-  щенное движе-  ние» и «Два  Мороза» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как увеличивать  и уменьшать ско-  рость бега?  Цели: учить вы-  полнять игры раз-  миночного харак-  тера; развивать  скоростно-силовые  качества, коорди-  нацию движений | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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 причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния;  - выполнять  упражнение  по образцу  учителя и по-  казу лучших  учеников | Теку-  щий |  |
| 11 | Объяснение по-  нятия «физиче-  ские качества».  Развитие вни-  мания, мышле-  ния, двигатель-  ных качеств  посредством  подвижных игр | При-  мене-  ние  знаний,  умений | 1 | Какие основные  физические каче-  ства необходимо  развивать?  Цели: развивать  внимание, лов-  кость при выпол-  нении игровых  упражнений | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четко  следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон\*-  троль; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека  и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию  школьника | Научатся:  - понимать зна-  чение развития  физических ка-  честв для укре-  пления здоро-  вья;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |

***Продолжение*** *табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 |
| 12 | Ознакомление  с основными  способами раз-  вития выносли-  вости. Развитие  двигательных  качеств в беге  на различные  дистанции | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как подбирается  ритм и темп бега  на различных дис-  танциях?  Цели: учить само-  стоятельно подби-  рать собственный,  наиболее эффек-  тивный ритм  и темп бега | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; оценивают свои достижения, соот-  носят изученные понятия с примерами.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво-  его действия.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - правильно  распределять  силы при дли-  тельном беге;  - оценивать  величину на-  грузки по час-  тоте пульса | Теку-  щий |  |
| 13 | Развитие скоро-  стных качеств  в беге на раз-  личные дистан-  ции. Контроль  двигательных  качеств: бег  на 30 метров  с высокого  старта | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как правильно  стартовать и фи-  нишировать?  Цели: учить пра-  вильной технике  бега; выполнять  разминочный бег  в различном темпе | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют  и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-  ствия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  -выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время вы-  полнения  упражнений | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (бег  на 30 м) |  |
| 14 | Правила безо-  пасного поведе-  ния во время  упражнений  со спортивным  инвентарем.  Развитие коор-  динационных  способностей  в общеразвива- | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как вести себя  на уроках с исполь-  зованием спортив-  ного инвентаря?  Цели: учить вы-  полнять общераз-  вивающие упраж-  нения в движении  и на месте; совме-  стным командным | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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:  - соблюдать  правила безо-  пасного пове-  дения;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  *с* игроками | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ющих упражне-  ниях. Разучива-  ние подвижной  игры «Охотник  и 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 две  шеренги, в две  колонны. Кон-  троль двига-  тельных ка-  честв: поднима-  ние туловища  за 30 секунд.  Разучивание  подвижной иг-  ры «Волна» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как выполнять пе-  рестроение в две  шеренги, две ко-  лонны?  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния по команде  учителя и доби-  ваться правильного  выполнения; учить  поднимать туло-  вище из положения  лежа на скорость | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют  и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-  зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-  ствия партнера; договариваются и приходят 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:  - выполнять  организующие  строевые  команды  и приемы;  - выполнять  упражнение,  добиваясь ко-  нечного резуль-  тата | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (под-  нима-  ние  туло-  вища) |  |
| 16 | Совершенство-  вание выполне-  ния упражнения  «вис на гимна-  стической стен-  ке на время».  Развитие памя-  ти и внимания  в игре «Отга-  дай, чей голос» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Развитие коорди-  нации. Как пра-  вильно выполнять  вис на гимнастиче-  ской стенке?  Цели: развивать  координационные  способности, силу  и ловкость при вы-  полнении виса  на время | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-  ствия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | Научатся:  »- выполнять  упражнение  по образцу  учителя и по-  казу лучших  учеников;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры в по-  мещении | Теку-  щий |  |
| 17 | Развитие коор-  динационных  способностей  в упражнениях | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Корректировка  техники выполне-  ния перекатов.  Цели: развивать | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при выполнении упражнений и участии в игре; прини- | Научатся:  - соблюдать  правила пове-  дения и преду- | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | гимнастики  с элементами  акробатики. Со-  вершенствова-  ние техники  выполнения пе-  рекатов.  Подвижная игра  «Передача мяча  в тоннеле» |  |  | координационные  способности, силу,  ловкость при вы-  полнении упраж-  нений гимнастики  и 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 | преждения  травматизма  во время вы-  полнения уп-  ражнений;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками |  |  |
| 18 | Совершенство-  вание техники  кувырка вперед.  Развитие коор-  динационных,  скоростно-сило-  вых способно-  стей в круговой  тренировке | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как правильно вы-  полнять задания  круговой трени-  ровки?  Цели: учить пра-  вильно выполнять  задания круговой  тренировки для  закрепления учеб-  ного материала | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при выполнении упражнений и участии в игре; прини-  мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-  вляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и 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;  - соблюдать  правила преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физически-  ми упражнени-  ями;  - регулировать  физическую  нагрузку | Теку-  щий |  |
| 19 | Совершенство-  вание техники  упражнения  «стойка на ло-  патках». | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какие правила  безопасного пове-  дения необходимо  знать и соблюдать  при выполнении | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют  и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-  зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия. | Научатся:  - соблюдать  правила преду-  преждения  травматизма | 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 числе  в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | во время заня-  тий физически-  ми упражне-  ниями;  - выполнять  упражнение, до-  биваясь конеч-  ного результата |  |  |
| 20 | Развитие гибко-  сти в упражне-  нии «мост». Со-  вершенствова-  ние выполнения  упражнений  акробатики  в различных  сочетаниях | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Корректировка  техники выполне-  ния упражнения  «мост».  Цели: развивать  координационные  способности, силу,  ловкость в упраж-  нениях поточной  тренировки | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с 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;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 21 | Обучение ходь-  бе по гимнасти-  ческой скамей-  ке различными  способами.  Контроль дви-  гательных ка-  честв: наклон  вперед из поло-  жения стоя | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Каковы правила  выполнения на-  клонов различны-  ми способами?  Цели: развивать  координацию дви-  жений, равновесие  в ходьбе по ска-  мейке; развивать  гибкость в наклоне  из положения стоя | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при выполнении упражнений и участии в игре; прини-  мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-  вляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и 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:  - выполнять  упражнения для  развития ловко-  сти и координа-  ции | Кон-  троль  двига-  тельных  качеств  (на-  клоны  из поло-  жения  стоя) |  |

***Продолжение табл.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 22 | Развитие коор-  динации дви-  жений, ловко-  сти, внимания  в лазанье по на-  клонной лест-  нице, гимна-  стической ска-  мейке.  Игра на внима-  ние «Запрещен-  ное движение» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Какие существуют  упражнения для  развития коорди-  нации?  Цели: совершен-  ствовать умения  перемещаться  по горизонтальной  и наклонной ска-  мейке; учить ха-  рактеризовать фи-  зические качества:  силу, координацию | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четко  следуют 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 причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - перемещаться  по горизон-  тальной и на-  клонной по-  верхности раз-  личными спо-  собами;  - соблюдать  правила безо-  пасного пове-  дения во время  занятий физи-  ческими упраж-  нениями | Теку-  щий |  |
| 23 | Контроль дви-  гательных ка-  честв: подтяги-  вания на низкой  перекладине  из виса лежа.  Разучивание  подвижной иг-  ры «Конники-  спортсмены» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Какие качества  развиваются при  подтягивании  на перекладине?  Цели: учить вы-  полнять прямой  хват при подтяги-  вании; совершен-  ствовать акробати-  ческие упражне-  ния - перекаты,  «стойку на лопат-  ках» | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют  и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-  зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с 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:  - выполнять  серию акроба-  тических упраж-  нений;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физически-  ми упражне-  ниями | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (подтя-  гивание  из виса  лежа) |  |
| 24 | Развитие равно-  весия в упраж-  нениях «цапля»,  «ласточка». | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как выполнять  упражнения в рав-  новесии?  Цели: учить выпол- | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия физическими упраж-  нениями, подвижными и спортивными играми. | Научатся:  - выполнять  упражнения  в равновесии | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Разучивание  игры «Прокати  быстрее мяч» |  |  | нять игровые  упражнения  из подвижных  игр разной функ-  циональной на-  правленности | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с 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 висам  углом на пере-  кладине и гим-  настической  стенке.  Развитие вни-  мания, памяти,  координации  движений  в подвижной  игре «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 задачу  при выполнении упражнений и участии в игре; прини-  мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-  вляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и 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:  - выполнять  упражнения для  укрепления  мышц брюшно-  го пресса;  - характеризо-  вать роль и зна-  чение уроков  физической  культуры для  укрепления здо-  ровья | Теку-  щий |  |
| 26 | Объяснение  значения физ-  культминуток  для укрепления  здоровья, прин-  ципов их по-  строения. Со-  вершенствова-  ние кувырка  вперед | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Правила составле-  ния комплекса  упражнений для  физкультминутки.  Цели: учить прин-  ципам построения  физкультминутки;  развивать коорди-  нацию движений  при выполнении  кувырков вперед | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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 составлять  комплекс  упражнений  для физкульт-  минуток;  — выполнять  упражнение,  добиваясь ко-  нечного резуль-  тата | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 27 | Развитие гибко-  сти в глубоких  выпадах, на-  клонах вперед  из положения  стоя, сидя  на 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 растяжку  мышц в разных  положениях | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *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 подбирать  упражнения для  развития гибко-  сти;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 28 | Развитие коор-  динации движе-  ний, внимания,  ориентировки  в пространстве  в строевых  упражнениях.  Обучение  упражнениям  с гимнастиче-  скими палками.  Разучивание  упражнений  эстафеты с гим-  настическими  палками | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Правила проведе-  ния разминки  с гимнастическими  палками. Какие  существуют стро-  евые команды?  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния по команде  учителя и доби-  ваться четкого  и правильного  выполнения | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с 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:  - правильно  оценивать дис-  танцию и ин-  тервал в строю,  ориентировать-  ся в простран-  стве;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 29 | Объяснение  значения пра-  вил безопасно-  сти в подвиж- | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какие действия  в игре чаще всего  приводят к трав-  мам? | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четко  следуют 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 правила  игры, контролиро-  вать свои действия  и наблюдать  за действиями  других игроков | контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека  и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают  внутреннюю позицию школьника | - соблюдать  правила безо-  пасного пове-  дения в под-  вижной игре |  |  |
| 30 | Объяснение  значения зака-  ливания для  укрепления  здоровья и спо-  собов закалива-  ния.  Обучение пра-  вилам страховки | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Какие существуют  способы закалива-  ния?  Цели: учить вы-  полнению правил  страховки и помо-  щи при выполне-  нии упражнений | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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 подбирать  методы и при-  емы закалива-  ния;  - выполнять  упражнения  со страховкой  партнера | Теку-  щий |  |
| 31 | Развитие равно-  весия и коорди-  нации движе-  ний в упражне-  ниях полосы  препятствий.  Игра «Ноги  на весу» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Организационные  правила безопас-  ной полосы пре-  пятствий.  Цели: развивать  равновесие и коор-  динацию в ходьбе  по скамейке с пе-  решагиванием  предметов, по тон-  кой линии, про-  ползая и перелезая  через препятствия | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *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:  — выполнять  упражнения  на гимнастиче-  ской скамейке;  - соблюдать  правила безо-  пасного пове-  дения в упраж-  нениях полосы  препятствий | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 32 | Совершенство-  вание прыжков  со скакалкой.  Игра «Удочка» | При-  мене-  ние  знаний,  умений | 1 | Какие качества  развивают прыжки  со скакалкой?  Цели: учить вы-  полнять прыжки  со скакалкой раз-  личными спосо-  бами | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия физическими упраж-  нениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека  и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают  внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время  выполнения  прыжков  со скакалкой | Теку-  щий |  |
| 33 | Разучивание  игровых дейст-  вий эстафет  с обручем, ска-  калкой. Обуче-  ние выполне-  нию строевых  команд в раз-  личных ситуа-  циях | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как правильно пе-  редать и принять  эстафету?  Цели: учить  выполнять бег  и прыжки в эста-  фете для закрепле-  ния учебного  материала | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четко  следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон-  троль; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и 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:  - технически  правильно вы-  полнять упраж-  нения с обру-  чем и скакал-  кой;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физкульту-  рой | Теку-  щий |  |
| 34 | Развитие силы  и ловкости  в лазанье  и перелезании  по гимнастиче-  ской стенке. | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как развивать вы-  носливость  и быстроту?  Цели: закрепить  навыки выполне-  ния упражнений | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при выполнении упражнений и участии в игре; прини-  мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-  вляют итоговый и пошаговый контроль. | Научатся:  — распределять  свои силы  во время лаза-  нья и перелеза-  ния по гимна- | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Разучивание  комплекса  упражнений  для формирова-  ния правильной  осанки |  |  | на гимнастической  стенке; 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 причин  успеха в учебной деятельности; правильно идентифици-  руют себя с позицией школьника | стической стен-  ке;  - выполнять  упражнения  по профилакти-  ке нарушения  осанки |  |  |
| 35 | Совершенство-  вание упражне-  ний гимнасти-  ки: «стойка  на лопатках»,  «мост», «лодоч-  ка», «рыбка».  Развитие вы-  носливости  в упражнениях  полосы препят-  ствий | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как развивать вы-  носливость при  преодолении поло-  сы препятствий?  Цели: учить со-  блюдать правила  безопасного пове-  дения в упражне-  ниях полосы пре-  пятствий | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-  ентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа  решения.  *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 человека  и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают  внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - самостоятель-  но контролиро-  вать качество  выполнения  упражнений  гимнастики | Теку-  щий |  |
| 36 | Совершенство-  вание навыков  перемещения  по гимнастиче-  ским стенкам,  кувырки вперед.  Подвижная игра  «Ноги на весу» | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Как безопасно  перемещаться  по гимнастиче-  ским стенкам?  Цели: развивать  силу, ловкость,  координацию  в лазанье и переле-  зании по гимна-  стической стенке | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с 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:  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физкульту-  рой | Теку-  щий |  |
| 37 | Развитие силы,  выносливости  в лазанье по ка-  нату. Совер-  шенствование | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какие правила  безопасности нуж-  но соблюдать при  выполнении лаза-  нья по канату? | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четко  следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон-  троль; адекватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:  - выполнять  лазанье по ка-  нату в три  приема; | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | упражнений  с гимнастиче-  скими палками.  Разучивание  игры «Веревоч-  ка под ногами» |  |  | Цели: закреплять  навык выполнения  разминки с гимна-  стическими пал-  ками | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека  и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию  школьника | - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физкульту-  рой |  |  |
| 38 | Ознакомление  с правилами  безопасности  в упражнениях  с мячами. Разу-  чивание обще-  развивающих  упражнений  с мячами. Со-  вершенствова-  ние броска  и ловли мяча.  Подвижная игра  «Вышибалы» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как развивать вы-  носливость и бы-  строту?  Цели: учить быст-  рому движению  при броске мяча;  развивать двига-  тельные качества,  выносливость, бы-  строту при прове-  дении подвижных  игр | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-  вия с мячом; используют общие приемы решения постав-  ленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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:  - выполнять  броски и ловлю  мяча разными  способами;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры | Теку-  щий |  |
| 39 | Обучение бро-  скам и ловле  мяча в паре.  Подвижная игра  «Мяч соседу» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как правильно ло-  вить мяч после  броска партнера?  Цели: учить взаи-  модействовать  с партнером  во время броска  и правильной лов-  ли мяча | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-  ентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-  пределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-  щие интересы | Научатся:  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с 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 бросков  мяча одной ру-  кой.  Разучивание  подвижной иг-  ры «Мяч сред-  нему» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какие бывают спо-  собы бросков мяча  одной рукой?  Цели: учить бро-  сать мяч одной ру-  кой и попадать  в цель | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-  вия с мячом; используют общие приемы решения постав-  ленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво-  его действия.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - технически  правильно  выполнять бро-  сок мяча;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 41 | Обучение упраж-  нениям с мячом  у стены.  Подвижная игра  «Охотники  и 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 четко  следуют ей; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  броски в стену  и ловлю мяча  на месте и в дви-  жении | Теку-  щий |  |
| 42 | Обучение тех-  нике ведения  мяча на месте,  в движении  по прямой,  по дуге.  Подвижная игра  «Мяч из круга» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как правильно вы-  полнять ведение  мяча?  Цели: учить вы-  полнять ведение  мяча на месте  и в движении, кон-  тролировать свое  эмоциональное  состояние во вре-  мя игры | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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 мяч  от пола на мес-  те и в движе-  нии;  - характеризо-  вать роль и зна-  чение занятий  физкультурой  для укрепления  здоровья | Теку-  щий |  |
| 43 | Совершенство-  вание техники  выполнения | Комби-  ниро-  ванный | 1 | Техника выполне-  ния бросков мяча  в кольцо. | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-  ентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии | Научатся:  - бросать мяч  в цель с пра- | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | бросков мяча  в кольцо спосо-  бом «снизу».  Подвижная игра  «Мяч соседу» |  |  | Цели: закреплять  навык выполнения  бросков мяча  в кольцо способом  «снизу» | с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *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;  — выполнять  упражнение,  добиваясь ко-  нечного резуль-  тата |  |  |
| 44 | Совершенство-  вание техники  выполнения  бросков мяча  в кольцо спосо-  бом «сверху».  Подвижная игра  «Бросок мяча  в колонне» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какие бывают спо-  собы выполнения  бросков мяча  в кольцо?  Цели: закреплять  навык выполнения  бросков мяча  в кольцо способом  «сверху» | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с 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:  - выполнять  броски мяча  в кольцо спосо-  бом «сверху»;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры в по-  мещении;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 45 | Обучение бас-  кетбольным  упражнениям  с мячом в парах.  Подвижная игра  «Гонки мячей  в колоннах» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как выполнять  бросок мяча в кор-  зину после ведения  и остановки в два  шага?  Цели: учить тех-  нике выполнения  бросков мяча  в кольцо после  ведения, после  приема мяча  от партнера | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют, где применяются дей-  ствия с мячом.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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 человека  и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают  внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - выполнять  броски мяча  в кольцо раз-  ными способа-  ми;  - взаимодейст-  вовать со свер-  стниками  по правилам  в играх с мячом | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 46 | Обучение веде-  нию мяча с пе-  редвижением  приставными  шагами.  Подвижная игра  «Антивышиба-  лы» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Каким боком удоб-  нее передвигаться  при ведении мяча  правой рукой?  Цели: развивать  ловкость и коор-  динацию при вы-  полнении ведения  мяча в движении | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-  ентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *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 мяч  от пола, пере-  двигаясь при-  ставным шагом;  - выполнять  остановку прыж-  ком | Теку-  щий |  |
| 47 | Совершенство-  вание бросков  набивного мяча  из-за головы.  Подвижная игра  «Вышибалы  маленькими  мячами» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как выполнять  бросок набивного  мяча на дальность?  Цели: правильно  выполнять движе-  ния руками при  броске набивного  мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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 мяч  в цель с пра-  вильной поста-  новкой рук | Теку-  щий |  |
| 48 | Контроль дви-  гательных ка-  честв: бросок  набивного мяча  из-за головы.  Подвижная игра  «Вышибалы» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как вести контроль  за развитием дви-  гательных качеств?  Цели: учить пра-  вильно выполнять  бросок набивного  мяча | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют  и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-  зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с 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:  - технически  правильно вы-  полнять бросок  набивного мяча;  - взаимодейст-  вовать со свер-  стниками  по правилам  в играх с мячом | Кон-  троль  двига-  тель-  ных ка-  честв  (броски  набив-  ного  мяча) |  |

*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-  ние  нового  мате-  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 задачу  при 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 соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-  пределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам, 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 соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *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 человека  и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают  внутреннюю позицию школьника |  |  |  |
| 55 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки» | Изуче-  ние  нового  мате-  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 соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа  решения.  *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 соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа  решения.  *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 задачу  при 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 человека  и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают  внутреннюю 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 соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *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 учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-  ствия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных 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-  ние  знаний,  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 задачу  при 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 уроках  в спортивном зале  с мячами.  Цели: учить вы-  полнению бросков  и ловле волейболь-  ного мяча двумя  руками 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 учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-  ствия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять  броски и ловлю  волейбольного  мяча двумя ру-  ками над голо-  вой | Теку-  щий |  |
| 62 | Обучение бро-  скам и ловле  мяча через  сетку.  Игра «Перекинь  мяч» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Какие бывают  игры с мячом  на площадке  с сеткой?  Цели: учить вы-  полнять броски  мяча через сетку  и ловлю высоко  летящего мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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:  - технически  правильно вы-  полнять броски  мяча через  сетку | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 63 | Обучение бро-  скам мяча через  сетку двумя ру-  ками от груди,  из-за головы,  снизу.  Разучивание  подвижной иг-  ры «Выстрел  в небо» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Правила игры  в пионербол.  Цели: учить пра-  вильно ставить  руки при бросках  и ловле мяча | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-  ентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа  решения.  *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:  - выполнять  броски мяча  через сетку  двумя руками  от груди, из-за  головы, снизу | Теку-  щий |  |
| 64 | Обучение пода-  че двумя руками  из-за головы.  Игра в пионер-  бол | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как перемещаться  по площадке?  Цели: учить пода-  вать мяч через  сетку; выполнять  команды при пе-  ремещении по пло-  щадке | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют  и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-  зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с 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 причин  успеха в учебной деятельности | Научатся:  - выполнять  подачу мяча  через сетку;  - перемещаться  по площадке  по команде  «переход» | Теку-  щий |  |
| 65 | Обучение пода-  че мяча через  сетку одной ру-  кой.  Игра в пионер-  бол | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как ведется счет  в 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 соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-  пределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-  щие интересы | Научатся:  - выполнять  броски мяча  через сетку раз-  личными спо-  собами;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 66 | Ловля высоко  летящего мяча.  Взаимодействие  в 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 задачу  при 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 высоко  летящий мяч; -  взаимодейство-  вать в команде;  - оценивать  и контролиро-  вать игровую  ситуацию | Теку-  щий |  |
| 67 | Совершенство-  вание подачи,  передачи бро-  сков и ловли  мяча через  сетку.  Игра в пионер-  бол | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Правила подачи  и передачи мяча  через сетку.  Цели: учить иг-  рать в пионербол  в соответствии  с правилами | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 68 | Обучение ве-  дению мяча  внутренней  и внешней ча-  стью подъема  ноги по прямой  линии | Изуче-  ние но-  вого  мате-  риала | 1 | Какие правила  безопасности  во время игры  в футбол?  Цели: учить веде-  нию мяча ногами;  навыкам безопас-  ного обучения эле-  ментам футбола | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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 развития  для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять ведение  мяча ногами;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во 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 частью  подъема ноги  по дуге с оста-  новками по сиг-  налу.  Подвижная игра  «Гонка мячей» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как распределить  роли игроков фут-  больной команды?  Цели: учить веде-  нию мяча ногами  различными спо-  собами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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:  - выполнять  ведение мяча  ногами по дуге  различными  способами;  - самостоятель-  но распределять  роли игроков  в команде | Теку-  щий |  |
| 70 | Обучение веде-  нию мяча внут-  ренней и внеш-  ней частью  подъема ноги  между стойка-  ми с обводкой  стоек.  Разучивание иг-  ры «Слалом  с мячом» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Какие нарушения  бывают при игре  в футбол, приво-  дящие к травмам?  Цели: учить иг-  рать в футбол  в соответствии  с правилами безо-  пасности | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-  ентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа  решения.  *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 игру  с элементами  футбола;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 71 | Обучение уме-  нию останавли-  вать катящийся  мяч внутренней  частью стопы.  Разучивание  игры «Фут-  больный биль-  ярд» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Что такое пенальти  и за что его назна-  чают?  Цели: учить тех-  нике ведения  и остановки мяча;  взаимодействовать  с партнером в игре  в футбол | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют  и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-  зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с 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 причин  успеха в учебной деятельности | Научатся:  - играть в фут-  бол в штрафной  площадке  по правилам  безопасного  поведения | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 72 | Обучение пере-  даче и приему  мяча ногами  в паре на месте  и в продвиже-  нии. Разучива-  ние игры «Бро-  сок ногой» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какие обязанности  у капитана коман-  ды?  Цели: учить тех-  нике передачи  ^приему мяча  в паре | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-  ствия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять эле-  менты игры  в футбол;  — соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 73 | Броски малого  мяча в горизон-  тальную цель.  Игра в мини-  футбол | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как рассчитать  силу броска мяча?  Цели: учить бро-  скам малого мяча  в горизонтальную  цель | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют  и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-  зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с 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 причин  успеха в учебной деятельности | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять бросок  малого мяча  в горизонталь-  ную цель | Теку-  щий |  |
| 74 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: бросок  малого мяча  в горизонталь-  ную цель.  Игра «Быстрая  подача» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как контролиро-  вать развитие дви-  гательных качеств?  Цели: учить вы-  полнять броски  мяча | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют  и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-  зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с 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 причин  успеха в учебной деятельности | Научатся:  - метать мяч  в цель с пра-  вильной поста-  новкой руки | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (броски  малого  мяча) |  |
| 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 |
|  | способностей  в кувырках впе-  ред и назад.  Подвижная игра  «Посадка кар-  тофеля» | рован-  ный |  | кувырка назад?  Цели: развивать  внимание, лов-  кость, координа-  цию при выполне-  нии кувырков | *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво-  его действия; договариваются о распределении функций  и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | правильно вы-  полнять раз-  личные виды  кувырков;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ную игру |  |  |
| 76 | Развитие вни-  мания, мышле-  ния, двигатель-  ных качеств  посредством  серии акробати-  ческих упраж-  нений.  Игра «Ноги  на весу» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Что общего при  выполнении раз-  личного вида сто-  ек?  Цели: закрепить  навык самостоя-  тельного выполне-  ния упражнений  акробатики поточ-  ным методом | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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:  - технически  правильно вы-  полнять стойку  на лопатках,  на голове,  на руках  у опоры  ' \* | Теку-  щий |  |
| 77 | Развитие вни-  мания, мышле-  ния, координа-  ционных спо-  собностей  в упражнениях  с гимнастиче-  скими палками.  Развитие ловко-  сти в игре-эста-  фете с гимна-  стическими  палками | При-  мене-  ние  знаний,  умений | 1 | Правила безопас-  ного выполнения  упражнений с гим-  настическими пал-  ками.  Цели: закрепить  навык выполнения  общеразвива-  ющих упражне-  ний в группе | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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 развития  для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:  - выполнять  общеразвива-  ющие упражне-  ния в группе  различными  способами;  - самостоятель-  но вести под-  счет общераз-  вивающих  упражнений | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл..*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 78 | Развитие коор-  динационных  способностей  в упражнениях  акробатики.  Игра с мячами  «Передал - са-  дись» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как правильно вы-  полнять стойку  на руках у опоры  и без нее?  Цели: учить стой-  ке на руках у сте-  ны и со страховкой  партнера | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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:  - технически  правильно вы-  полнять стойку  на руках;  - самостоятель-  но проводить  разминку  в движении па-  рами | Теку-  щий |  |
| 79 | Совершенство-  вание упражне-  ний акробатики  поточным ме-  тодом. Развитие  силы, ловкости  в круговой тре-  нировке.  Игра «Ноги  на весу» | При-  мене-  ние  знаний,  умений | 1 | Акробатические  упражнений  в различных  сочетаниях.  Цели: развивать  скоростные каче-  ства, ловкость,  внимание в акро-  батических упраж-  нениях и круговой  тренировке | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-  ентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-  ствия партнера; договариваются о распределении функ-  ций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физкульту-  рой | Теку-  щий |  |
| 80 | Развитие коор-  динационных  способностей  посредством  выполнения  упоров на ру-  ках.  Игра «Пустое  место» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какова этапность  при обучении  стойкам на голове  и руках?  Цели: развивать  координацию  в упорах на руках | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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:  - выполнять  упражнения  для развития  ловкости и ко-  ординации | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 |
| 81 | Совершенство-  вание прыжка  в длину с места.  Игра «Коньки-  горбунки» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Индивидуальные  показатели физи-  ческого развития  и двигательных  качеств.  Цели: учить пра-  вильно выполнять  прыжок в длину  с места | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-  ентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* задают вопросы, обращаются за по-  мощью; договариваются о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния;  - технически  правильно от-  талкиваться  и приземляться | Теку-  щий |  |
| 82 | Обучение  упражнениям  акробатики  в заданной по-  следовательно-  сти. Развитие  силовых ка-  честв | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Способы развития  силовых качеств.  Цели: учить вы-  полнять силовые  упражнения с за-  данной дозировкой  нагрузки | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-  ствия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять  упражнения для  развития сило-  вых качеств;  - соблюдать  правила безо-  пасного пове-  дения в упраж-  нениях акроба-  тики | Теку-  щий |  |
| 83 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: подтя-  гивание на низ-  кой переклади-  не из виса лежа.  Подвижная игра  «Коньки-  горбунки» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Правила выполне-  ния подтягивания  из виса лежа.  Цели: учить пра-  вильно выполнять  подтягивание ту-  ловища из положе-  ния лежа, сгибание  и разгибание рук  лежа | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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:  - выполнять  упражнение  по образцу учи-  теля и показу  лучших учени-  ков;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (подтя-  гива-  ние) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 84 | Акробатические  упражнения для  развития равно-  весия.  Подвижная игра  «Охотники  и утки» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Способы развития  равновесия.  Цели: учить упраж-  нениям акробати-  ки, направленным  на развитие равно-  вбсия | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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:  - выполнять  акробатические  упражнения  различными  способами | Теку-  щий |  |
| 85 | Развитие сило-  вых качеств  в упражнениях  с гантелями.  Подвижная игра  «Заморозки» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какие качества  развиваются при  выполнении упраж-  нений с гантелями?  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния с гантелями  различными спо-  собами; коррекция  свода стопы | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-  ентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* задают вопросы, обращаются за по-  мощью; договариваются о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять  упражнения  с гантелями  различными  способами | Теку-  щий |  |
| 86 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: наклон  вперед из поло-  жения стоя.  Игра «Третий  лишний» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Способы развития  гибкости.  Цели: учить вы-  полнять наклон  вперед из положе-  ния стоя | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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:  - выполнять  упражнения  для развития  гибкости раз-  личными спо-  собами | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (наклон  вперед  из поло-  жения  стоя) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 87 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: подъ-  ем туловища  из положения  лежа на спине  за 30 секунд.  Игра «Правиль-  ный номер  с мячом» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как стать вынос-  ливым?  Цели: закрепить  навык 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 учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-  ствия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять  упражнение  по образцу учи-  теля и показу  лучших учени-  ков;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (подъ-  ем ту-  лови-  ща) |  |
| 88 | Развитие коор-  динационных  качеств, гибко-  сти, ловкости  в акробатиче-  ских упражне-  ниях.  Разучивание  игровых дейст-  вий эстафет.  Игра «Перетяж-  ки» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как правильно пе-  редать и принять  эстафету?  Цели: выполнять  командные дейст-  вия в эстафете для  закрепления учеб-  ного материала | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори-  ентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* задают вопросы, обращаются за по-  мощью; договариваются о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - взаимодейст-  вовать со свер-  стниками  по правилам  в эстафетах;  - соблюдать  требования 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 правила  развития выносли-  вости?  Цели: развивать  выносливость  в ходьбе, беге,  прыжках, играх | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* задают вопросы, обращаются за по-  мощью; договариваются о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся: рас-  пределять свои  силы во время  продолжитель-  ного бега; раз-  вивать вынос-  ливость различ-  ными способа-  ми и понимать  значение этого  качества для  человека | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 90 | Обучение по-  ложению низко-  го старта.  Развитие скоро-  стных качеств  в беге с ускоре-  нием | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | При каком виде  бега применяется  низкий старт?  Цели: закрепить  навык положения  низкого 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 учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-  ствия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять поло-  жение низкого  старта и старто-  вое ускорение | Теку-  щий | 1 |
| 91 | Развитие силы  (прыгучесть)  в прыжках  в длину с места  и с разбега.  Эстафета «Кто  дальше прыг-  нет?» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как выполняется  прыжок в длину  с разбега?  Цели: закрепить  технику прыжка  в длину с разбега | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при выполнении упражнений; принимают инструкцию  педагога и четко следуют ей; осуществляют 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:  - выполнять  прыжок в длину  с разбега, со-  блюдая правила  безопасного  приземления | Теку-  щий |  |
| 92 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: пры-  жок в длину  с места.  Обучение прыж-  кам через низ-  кие барьеры | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Каковы правила  выполнения прыж-  ка в длину с места?  Цели: развивать  прыгучесть в прыж-  ках в длину с мес-  та, развивать лов-  кость и коорди-  нацию в беге  с барьерами | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при выполнении упражнений; принимают инструкцию  педагога и четко следуют ей; осуществляют 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: вы-  полнять упраж-  нения на разви-  тие физических  качеств (прыгу-  чести, быстро-  ты, ловкости);  осуществлять  прыжки через  низкие барьеры  во время бега | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (пры-  жок  в длину  с места) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 93 | Развитие скоро-  сти в беге  на 30 м с низ-  кого старта.  Разучивание  упражнений  полосы препят-  ствий | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какова техника  низкого старта?  Цели: повторить  бег на короткую  дистанцию, разви-  вать скоростные  качества | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при выполнении упражнений; осуществляют 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:  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физически-  ми упражне-  ниями | Теку-  щий |  |
| 94 | Правила безо-  пасного поведе-  ния на уроках  физкультуры.  Контроль за раз-  витием двига-  тельных ка-  честв: бег  на 30 м | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Каковы правила  безопасности для  сохранения своего  здоровья?  Цели: провести  тестирование бега  на 30 м, учить пра-  вилам соблюдения  техники безопас-  ности во время за-  нятий | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при выполнении упражнений; принимают инструкцию  педагога и четко следуют ей; осуществляют 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:  - выполнять  правила безо-  пасного пове-  дения во время  занятий физи-  ческими упраж-  нениями | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (бег  на 30 м) |  |
| 95 | Совершенство-  вание метания  теннисного мя-  ча на дальность.  Разучивание  игры «Точно  в мишень» |  | 1 | Как технически  правильно выпол-  нить метание?  Цели: учить пра-  вильной постанов-  ке рук.и ног при  метании мяча  в цель, учить пра-  вильной постанов-  ке рук и ног при  метании мяча  на дальность | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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 развития  для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния - метание  теннисного  мяча с правиль-  ной постанов-  кой рук и ног | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 96 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: мета-  ние мешочка  на дальность.  Подвижная игра  «За мячом про-  тивника» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Каковы правила  выполнения мета-  ния?  Цели: учить быст-  рому движению  при броске малого  мяча; развивать  двигательные ка-  чества, выносли-  вость, быстроту  при проведении  подвижных игр | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-  ствия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - организовы-  вать места заня-  тий подвижны-  ми играми  и эстафетами;  - выполнять  правила безо-  пасного пове-  дения во время  игр и эстафет | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (мета-  ние) |  |
| 97 | Контроль  пульса.  Совершенство-  вание строевых  упражнений |  | 1 | Как проводится  подсчет пульса?  Цели: учить вы-  полнять подсчет  пульса на запястье,  повторить органи-  зующие строевые  команды и приемы | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при выполнении упражнений; осуществляют 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:  - выполнять  подсчет пульса  на запястье;  - выполнять  размыкание  в шеренге  на вытянутые  руки и смыка-  ние | Теку-  щий |  |
| 98 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: чел-  ночный бег  3 х 10м.  Игра в пионер-  бол | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как совершенство-  вать бросок и лов-  лю мяча?  Цели: закрепить  навык выполнения  бросков и пра-  вильной ловли  мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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:  - технически  правильно вы-  полнять бросок  и ловлю мяча;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физкульту-  рой | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (чел-  ночный  бег) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 99 | Развитие вы-  носливости  в кроссовой  подготовке.  Совершенство-  вание броска  и ловли мяча.  Игра в пионер-  бол | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Как совершенство-  вать бросок и лов-  лю мяча?  Цели: закрепить  навык броска  и правильной  ловли мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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 развития  для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять бросок  и ловлю мяча  при игре в пио-  нербол;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физкульту-  рой | Теку-  щий |  |
| 100 | Развитие вы-  носливости  и быстроты  в упражнениях  круговой тре-  нировки.  Игра «Вызов  номеров» | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Как развивать вы-  носливость и бы-  строту?  Цели: учить быст-  рому движению  при выполнении  заданий круговой  тренировки | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей-  ствия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - распределять  свои силы  во время про-  должительного  бега;  - выполнять  упражнения  по профилакти-  ке нарушений  осанки | Теку-  щий |  |
| 101 | Развитие вни-  мания, ловко-  сти, координа-  ции движений  в эстафетах  с бегом, прыж-  ками и мета-  нием | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Какие качества  развиваются в эс-  тафетах?  Цели: учить вы-  полнять команд-  ные действия в эс-  тафете для закреп-  ления учебного  материала | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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:  - выполнять  упражнения для  развития ловко-  сти и координа-  ции движений  в различных  ситуациях | 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 «За  мячом против-  ника», «Выши-  балы», пионер-  бол | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как использовать  полученные навы-  ки в процессе обу-  чения?  Цели: закреплять  умения и навыки  правильного вы-  полнения основ-  ных видов движе-  ний; осуществлять  подвижные игры  для развития дви-  гательных качеств | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия физическими упраж-  нениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво-  его действия.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - называть игры  и формулиро-  вать их правила;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры  на воздухе  и в помещении | Теку-  щий |  |