**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: 4**

**УЧИТЕЛЬ: Косоногов Дмитрий Александрович**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ: 3 часа**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ЗА ГОД: 102 часа**

**УЧЕБНИК: Физическая культура 1-4 класс Лях В.И. УМК «Школа России»**

**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 культуресоставлена 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 ХУП-Х1Х 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**

**4 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 | ТБ в спор-тивном залеи на спортивнойплощадке. Со-вершенствова-ние построенийв шеренгу, ко-лонну, выпол-нение строевыхкоманд. Разучи-вание ОРУдля комплексаутренней гимна-стики.Подвижная игра«Салки» | Ввод-ный | 1 | Как вести себяв спортивном залеи на спортивнойплощадке?Цели: закрепитьнавыки постро-ений и перестро-ений; развиватькоординацию дви-жений в упражне-ниях утреннейгимнастики | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.*Регулятивные:* планировать свои действия в соответст-вии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют учебно-познавательный инте-рес к новому учебному материалу' | Научатся:- соблюдатьправила безо-пасного пове-дения в спор-тивном залеи на спортив-ной площадке;- выполнятькоманды «Рав-няйсь!», «Смир-но!», «Вольно!»;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры | Теку-щий |  |
| 2 | Обучение рав-номерному бегупо дистанциидо 400 метров.Совершенство-вание высокогои низкого стар-та, стартовогоускорения. Ра-зучивание спе- | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Какой должнабыть спортивнаяформа для занятийна улице?Цели: учить бегув равномерномтемпе по дистан-ции до 400 м; за-крепить навык вы-полнения высокого | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели, используют общие приемырешения поставленных задач.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* понимают значение физического развития | Научатся:- равномернораспределятьсвои силы длязавершениядлительногобега;- техническиправильно вы-полнять высо- | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | циальных бего-вых упражне-ний. Игра«Подвижнаяцель» |  |  | и низкого старта,стартового ускоре-ния | для человека и принимают его; ориентируются на пони-мание причин успеха в учебной деятельности | кий и низкийстарт, стартовоеускорение |  |  |
| 3 | Совершенство-вание строевыхупражнений.Контроль дви-гательныхкачеств: бегна 30 м (ско-рость) | Ком-бини-рован-ный | 1 | Почему тестирова-ние проводится двараза в год?Цели: закрепитьнавык перестро-ения в шеренге;учить развиватьскорость в бегена 30 метров | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, в том числев ситуации столкновения интересов.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьорганизующиестроевыекомандыи приемы;— выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния (бег) | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(бегна 30метров) |  |
| 4 | Контроль дви-гательных ка-честв: прыжокв длину с места.Совершенство-вание техникибега.Подвижнаяигра «Охотни-ки и утки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Каковы организа-ционные приемыпрыжков? Коррек-тировка техникибега.Цели: тестирова-ние прыжка в дли-ну с места, совер-шенствование тех-ники бега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- техническиправильно дер-жать корпуси руки при бегев сочетаниис дыханием;- техническиправильно от-талкиватьсяи приземляться | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(пры-жокв длинус места) |  |
| 5 | Ознакомлениес историей раз-вития физиче-ской культурыв России в XVII-XIX вв. и ее | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как бегать на ко-роткую дистанциюс высокого и низ-кого старта?Цели: учить пра-вильной технике | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- | Научатся:- характеризо-вать значениефизической под-готовки солдатв русской армии; | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | значением дляподготовкисолдат русскойармии. Обуче-ние бегу на 60 мс высокогои низкого старта.Игра-эстафета«За мячом про-тивника» |  |  | бега с высокогои низкого старта | нивают правильность выполнения действия.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-щение и взаимодействие со сверстниками; проявляютдисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | - выполнятьлегкоатлети-ческие упраж-нения — бегна 60 м с высо-кого и низкогостарта |  |  |
| 6 | Совершенство-вание навыкаметания тен-нисного мячав игре-эстафете«За мячом про-тивника». Кон-троль двигатель-ных качеств: бегна 60 м с высо-кого старта | Ком-бини-рован-ный | 1 | Каковы организа-ционные приемывыполнения кон-трольных забеговна 60 метров?Цели: учить вы-полнять бег на 60 мс высокого старта;закрепить навыкметания малогомяча на дальность | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей  | Научатся:- выполнятьупражнения дляразвития двига-тельных навы-ков;- техническиправильно вы-полнять забегина дистанцию60м | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(бегна 60 м) |  |
| 7 | Совершенство-вание техникибега. Контрольдвигательныхкачеств: бегна 1 000 метров | Ком-бини-рован-ный | 1 | Корректировкатехники бега.Цели: учить пра-вильной техникебега в медленномтемпе на дистан-ции 1 000 м | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, в том числев ситуации столкновения интересов.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния (бег в мед-ленном темпе);- равномернораспределятьсвои силы длязавершениядлительногобега | Кон-трольдвига-тель-ных ка-честв(бег на1000м) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 8 | Контроль дви-гательных ка-честв: метаниетеннисного мя-ча на дальность.Развитие двига-тельных качествпосредствомигры «Подвиж-ная цель» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какие упражнениявключать в раз-минку перед мета-нием мяча?Цели: развиватькоординационныеспособности, гла-зомер и точностьпри выполненииупражнений с мя-чом | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре-шают учебную задачу; контролируют процесс и резуль-тат действия.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | Научатся:— выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(мета-ние) |  |
| 9 | Объяснение по-нятия «физиче-ская подготовка»во взаимосвязис развитием сис-тем дыханияи кровообраще-ния.Совершенство-вание техникинизкого старта,стартовогоускорения, фи-ниширования.Игра-эстафета«Преодолейпрепятствие» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Общеразвивающиефизкультурныеупражнения.Цели: познако-мить с понятием«физическая под-готовка» и ее свя-зью с развитиемсистем дыханияи кровообращения,учить выполнятьигровые упражне-ния из подвижныхигр разной функ-циональной на-правленности | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; соотносят изученные понятия с при-мерами из реальной жизни.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: формулируют вопросы; ориенти-руются на позицию партнера в общении и взаимодейст-вии.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | Научатся:- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры-эста-феты;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками;- характеризо-вать значениефизическойподготовкив развитии сис-тем дыханияи кровообраще-ния | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | Совершенство-вание прыжкав длину с разбе-га способом«согнув ноги».Развитие скоро-стно-силовыхкачеств.Подвижная игра«Волк во рву» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как правильно вы-полнять основныедвижения в прыж-ках?Цели: учить вы-полнять прыжокв длину с разбегаспособом «согнувноги» | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры;- выполнятьупражнениепо образцуучителя и по-казу лучшихучеников | Теку-щий |  |
| 11 | Совершенство-вание прыжкав длину с раз-бега.Подвижная игра«Прыгающиеворобушки».Развитие вни-мания, мышле-ния, двигатель-ных качествпосредствомподвижных игр | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как приземлятьсяв прыжковую ямуна обе ноги?Цели: учить пра-вильной техникепрыжка в длинус разбега, разви-вать внимание,ловкость при вы-полнении игровыхупражнений | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности*Личностные:* ориентируются на принятие и освоениесоциальной роли обучающегося; раскрывают внутрен-нюю позицию школьника | Научатся:- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмав прыжкев длину с раз-бега;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 12 | Контроль дви-гательных ка-честв: прыжокв длину с разбе-га способом«согнув ноги».Развитие вни-мания, ловкости | Ком-бини-ро ван-ный | 1 | Каковы организа-ционные приемыпрыжков?Цели: учить пра-вильной техникепрыжка в длинус разбега способом«согнув ноги» | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия. | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния (прыжки);- техническиправильно от-талкиваться | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(пры-жок |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | в игре «Пры-гающие воро-бушки» |  |  |  | *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-троль результата | и приземлятьсяв прыжке в дли-ну с разбега | в длинус раз-бега) |  |
| 13 | Ознакомлениесо способамирегулированияфизической на-грузки.Развитие коор-динационныхкачеств в упраж-нениях эстафетс мячами | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как правильно ре-гулировать физи-ческую нагрузку?Цели: развиватькоординационныеспособности, гла-зомер и точностьпри выполненииэстафет с мячами | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, в том числев ситуации столкновения интересов.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния;- регулироватьфизическуюнагрузку по ско-рости и про-должительно-сти выполненияупражнений | Теку-щий |  |
| 14 | Контроль дви-гательных ка-честв: челноч-ночный бег3 х 10м.Совершенство-вание прыжковчерез низкиебарьеры | Ком-бини-рован-ный | 1 | Каковы правилавыполнения чел-ночного бега3 х 10м?Цели: развиватьпрыгучесть и ко-ординацию в бегес низкими барье-рами | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают предложения и оцен-ку учителей, товарищей, родителей и других людей.*Коммуникативные:* допускают возможность существо-вания у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируютсяна позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмав прыжкахчерез барьеры | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(чел-ночныйбег) |  |
| 15 | Обучение раз-бегу в прыжкахв высоту спосо-бом «перешаги-вание». Разви-тие скоростно- | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как определитьтолчковую ногуи с какой стороныразбегаться?Цели: учить разбе-гу в прыжках в вы- | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-дей.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение | Научатся:- выполнятьразбег в прыж-ках в высотуспособом «пе-решагивание»; | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | силовых ка-честв мышц ног(прыгучесть) |  |  | соту способом «пе-решагивание» | и позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов.*Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-ника | - выполнятьорганизующиестроевыекоманды и при-емы |  |  |
| 16 | Обучениепрыжку в высо-ту способом«перешагива-ние».Совершенство-вание разбегав прыжкахв высоту спосо-бом «перешаги-вание» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какова этапностьобучения прыжкамв высоту способом«перешагивание»?Цели: учить вы-полнять легкоатле-тические упражне-ния - прыжкив высоту различ-ными способами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, в том числев ситуации столкновения интересов.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности | Научатся:- выполнятьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физически-ми упражне-ниями | Теку-щий |  |
| 17 | Совершенство-вание разбегаи прыжка в вы-соту способом«перешагива-ние».Подвижная игра«Удочка» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как безопасно при-земляться в прыж-ках?Цели: учить безо-пасному призем-лению после вы-полнения прыжкав высоту способом«перешагивание) | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают предложения и оцен-ку учителей, товарищей, родителей и других людей.*Коммуникативные:* допускают возможность существо-вания у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируютсяна позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконктроль результата | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния - прыжкив высоту | Теку-щий |  |
| 18 | Разучиваниеигровых дейст-вий эстафет(броски, ловля,старт из различ- | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как правильно пе-редать и принятьэстафету?Цели: выполнятькомандные дейст- | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-дей. | Научатся:- правильно пе-редавать эста-фету для разви-тия координации | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ных положе-ний).Развитие коор-динационныхспособностейв эстафетах «Ве-селые старты» |  |  | вия в эстафете длязакрепления учеб-ного материала | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов.*Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-ника | движенийв различныхситуациях |  |  |
| 19 | Ознакомлениес правиламибезопасного по-ведения в залес инвентареми на гимнасти-ческих снарядах.Развитие внима-ния, мышления,координациив общеразви-вающих упраж-нениях.Подвижная игра«Перестрелка» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила безопас-ности в зале с ин-вентарем и на гим-настических сна-рядах.Цели: учить вы-полнять общераз-вивающие упраж-нения с предмета-ми (гимнастиче-ские скамейкии стенка) | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируюти решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-зультат действия.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, в том числев ситуации столкновения интересов.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности | Научатся:- творческиподходитьк выполнениюупражненийи добиватьсядостиженияконечного ре-зультата | Теку-щий |  |
|  |
| 20 | Повторениеправил безопас-ного выполне-ния физическихупражнений.Контроль дви-гательных ка-честв: подъемтуловища за 30секунд.Подвижная игра«Посадка кар-тофеля» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как избежатьтравм во время за-нятий физически-ми упражнениями?Цели: закрепитьумение подниматьтуловище из поло-жения лежа на бы-строту | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- соблюдатьправила преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физически-ми упражне-ниями;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(подъемтуло-вищаза 30секунд) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 21 | Совершенство-вание упражне-ний акробатики:группировка,перекаты в груп-пировке, кувыр-ки, упор. Разви-тие скоростныхкачеств, ловко-сти, внимания | При-мене-ниезна-ний,уме-ний | 1 | Развитие коорди-национных спо-собностей в упраж-нениях акробатики.Цели: закрепитьнавыки выполне-ния упражненийакробатики | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-дей.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов.*Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-ника | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитияловкости и ко-ординации | Теку-щий |  |
| 22 | Совершенство-вание упражне-ний: стойкана лопатках,«мост», кувы-рок вперед,кувырок назад.Развитие коорди-нации в упраж-нениях акроба-тики и гимна-стики | При-мене-ниезна-ний,уме-ний | 1 | Каковы правилавыполнения упраж-нений акробатикии гимнастики?Цели: учить вы-полнять упражне-ния фронтальным,поточным и груп-повым методом | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают предложения и оцен-ку учителей, товарищей, родителей и других людей.*Коммуникативные:* допускают возможность существо-вания у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируютсяна позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- выполнятьупражнениядля оценки ди-намики инди-видуальногоразвития основ-ных физическихкачеств | Теку-щий |  |
| 23 | Совершенство-вание прыжковсо скакалкой,выполнениеупражненийв равновесияхи упорах на низ-ком гимнасти-ческом бревне | При-мене-ниезна-ний,уме-ний | 1 | Какова этапностьпри обучениипрыжкам со ска-калкой?Цели: закрепитьумение прыгатьи пробегать черездлинную враща-ющуюся скакалку;учить выполнять | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы.*Регулятивные:* используют установленные правилав контроле способа решения.*Коммуникативные:* договариваются о распределении^функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* принимают образ «хорошего ученика»и раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:- выполнятьсложные прыж-ки со скакалкойв различныхсочетаниях;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждения | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | упражнения в рав-новесиях и упорахна низком гимна-стическом бревне |  | травматизмаво время заня-тий физически-ми упражнени-ями |  |  |
| 24 | Обучение опор-ному прыжкучерез гимнасти-ческого козла.Игра «Попры-гунчики-воро-бушки» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Прыжки через гим-настического козларазличными спо-собами.Цели: учить прыж-кам через гимна-стического козла(с небольшогоразбега толчкомо гимнастическиймостик прыжокв упор, стоя на ко-ленях, затем пере-ход в упор присеви соскок вперед) | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмав прыжках че-рез гимнастиче-ского козла;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры | Теку-щий |  |
| 25 | Совершенство-вание прыжковчерез гимнасти-ческого козла.Развитие вни-мания, коорди-нации, двига-тельных качествв упражненияхполосы препят-ствий | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила передви-жения по полосепрепятствий с ис-пользованием гим-настических сна-рядов.Цели: учить безо-пасному преодоле-нию полосы пре-пятствий | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-дей.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов.*Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-ника | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитияловкости и ко-ординации | Теку-щий |  |
| 26 | Ознакомлениесо способамирегулирования | Изуче-ниенового | 1 | Какими способамирегулируется фи-зическая нагрузка? | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения | Научатся:- выполнятьброски и ловлю | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | физической на-грузки по изме-нению величи-ны отягощения.Разучиваниеупражненийс набивнымимячами разноговеса(1 кг, 2 кг) | мате-риала |  | Цели: развиватьсиловые качествапри выполненииупражненийс набивным мячом | действия; адекватно воспринимают предложения и оцен-ку учителей, товарищей, родителей и других людей.*Коммуникативные:* допускают возможность существо-вания у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируютсяна позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-троль результата | набивного мячаиз разных ис-ходных поло-жений с пра-вильной поста-новкой рук |  |  |
| 27 | Контроль дви-гательных ка-честв: наклонвперед из поло-жения стоя.Совершенство-вание техникивыполненияупражненийакробатики ме-тодом круговойтренировки.Игра «Ниточкаи иголочка» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Что такое круговаятренировка?Цели: развиватьгибкость в упраж-нении наклон впе-ред из положениястоя | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по-мощью; договариваются о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности.*Личностные:* принимают образ «хорошего ученика»и раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:- выполнятьупражненияакробатики ме-тодом круговойтренировки;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(наклонвпередиз по-ложе-ниястоя) |  |
| 28 | Обучение пере-маху из висастоя присевтолчком двумяногами, согнувноги, в вис сза-ди согнувшисьнанизкой пере-кладине.Игра «Ниточкаи иголочка» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Правила безопас-ного выполне-ния упражненийна гимнастическойперекладине.Цели: учить вы-полнять перемахиз виса стоя на низ-кой перекладине | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- техническиправильно вы-полнять пере-мах из виса стоянанизкой пере-кладине;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками; | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  |  | - организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры |  |  |
| 29 | Обучениеупражнениямна перекладинев определеннойпоследователь-ности.Подвижная игра«Переменамест» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Какова этапностьлри обучении пе-ремахам на пере-кладине?Цели: учить вы-полнять сериюупражнений на пе-рекладине: из висастоя присев толч-ком двумя ногамиперемах, согнувноги, в вис сзадисогнувшись, опус-кание назад в висстоя и обратноедвижение черезвис сзади согнув-шись со сходомвперед на ноги | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-дей.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов.*Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-ника | Научатся:- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий упражне-ниями на пере-кладине | Теку-щий |  |
| 30 | Контроль дви-гательных ка-честв: подтяги-вания на низкойперекладинеиз виса лежа(девочки) и под-тягивания на пе-рекладине (маль-чики). Совер-шенствованиекувырков вперед. | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Организационныеприемы лазаньяпо гимнастическойстенке.Цели: учить лаза-нью по гимнасти-ческой стенке; за-крепить навык вы-полнения кувыркавперед | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают предложения и оцен-ку учителей, товарищей, родителей и других людей.*Коммуникативные:* допускают возможность существо-вания у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируютсяна позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- техническиправильно вы-полнять акроба-тические эле-менты (кувыр-ки);- соблюдатьправила безо-пасного пове-дения во времязанятий | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(подтя-гива-ние) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Подвижная игра«Переменамест» |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Совершенство-вание разучен-ных элементовгимнастикив игре «Альпи-нисты». Разви-тие силовыхспособностейпосредствомпарных упраж-нений акроба-тики у гимна-стическойстенки | Ком-бини-рован-ный | 1 | Упражнения акро-батики в парах.Цели: закрепитьнавык выполненияупражнений гим-настики | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по-мощью; договариваются о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности.*Личностные:* принимают образ «хорошего ученика»и раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:- выполнятьупражнениепо образцу учи-теля и показулучших учени-ков;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры в по-мещении | Теку-щий |  |
| 32 | Совершенство-вание лазаньяпо канату в триприема.Развитие скоро-стно-силовыхспособностей(подъем туло-вища лежана спине).Подвижная игра«Кто быстрее» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполнять ла-занье по канату?Цели: учить лаза-нью по канатув три приема | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижным^ и спортивными играми.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и само-контроль результата | Научатся: - выполнятьупражнениядля развитияловкости и ско-ростно-силовыхкачеств | Теку-щий |  |
| 33 | Разучиваниекомплекса ОРУс гимнастиче-скими палками. | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила безопас-ности в упражне-ниях с гимнастиче-скими палками. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. | Научатся:- организовы-вать и прово-дить подвиж- | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Развитие вни-мания, коорди-нации, двига-тельных качествв упражненияхполосы препят-ствий. Подвиж-ная игра «Салкис мячом» |  |  | Цели: развиватьвнимание и коор-динацию в упраж-нениях с гимна-стическимипалками | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов.*Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-ника | ные игры в по-мещении;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физкульту-рой |  |  |
| 34 | Совершенство-вание бросковтеннисного мя-ча в цель.Разучиваниеупражненийна коррекциюосанки.Игра «Чья ко-манда быстреебсалит игроков» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как развивать точ-ность броска?Цели: учить точ-ным броскам тен-нисного мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают предложения и оцен-ку учителей, товарищей, родителей и других людей.*Коммуникативные:* допускают возможность существо-вания у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируютсяна позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- точно бросатьмяч;- выполнятьупражненияпо профилакти-ке нарушенияосанки | Теку-щий |  |
| 35 | Ознакомлениес правиламибезопасностив упражненияхс мячами.Разучиваниекомплекса ОРУс баскетболь-ными мячами.Игра «Пере-дал - садись» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какие действияна уроке могутпривести к трав-мам?Цели: учить быст-рому движениюпри передачеи ловле баскет-больного мяча;закрепить навыкведения мяча пра- | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по-мощью; договариваются о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности.*Личностные:* принимают образ «хорошего ученика»и раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:- техническиправильно бро-сать и ловитьмяч при быст-ром движении;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизма | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | вой (левой) рукойв движении |  | во время заня-тий |  |  |
| 36 | Совершенство-вание техникивыполнениябросков мячав кольцо спосо-бом «снизу»после ведения.Подвижная игра«Мяч соседу» | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Как выполнять бро-сок мяча в кольцоспособом «снизу»после ведения?Цели: закрепитьнавык бросков мя-ча в кольцо спосо-бом «снизу» послеведения | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-шают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- распределятьсвои силыво время мед-ленного разми-ночного бега;- правильновыполнятьброски мячав кольцо спосо-бом «снизу»после ведения | Теку-щий |  |
| 37 | Совершенство-вание бросковбаскетбольногомяча в кольцоспособом «свер-ху» после веде-ния.Подвижная игра«Бросок мячав колонне» | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Как выполнятьбросок мячав кольцо способом«сверху» послеведения?Цели: закрепитьнавык броска мячав кольцо способом«сверху» послеведения | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-дей.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов.*Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-ника | Научатся:- выполнятьброски мячав кольцо с пра-вильной поста-новкой рук | Теку-щий |  |
| 38 | Обучение ловлеи передаче мячав движении,в «треугольни-ке». Совершен--ска двумя рука-ми от груди. | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Развитие быстротыи выносливости.Цели: учить быст-рому движениюпри ловле и пере-даче баскетбольно-го мяча различны-ми способами | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-шают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Подвижная игра«Мяч среднему» |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Обучение веде-нию мяча в дви-жении с изме-нением направ-ления. Совер-шенствованиеброска мячав кольцо. Разви-тие координа-ционных спо-собностей в иг-ре в мини-бас-кетбол | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Как правильно вес-ти и бросать мяч-в кольцо?Цели: развиватькоординационныеспособности, гла-зомер и точностьпри выполненииупражненийс мячом | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по-мощью; договариваются о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности.*Личностные:* принимают образ «хорошего ученика»и раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:- выполнятьдвижение с мя-чом с измене-нием направле-ния;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 40 | Ознакомлениес передвиже-ниями баскет-болиста в игре.Обучение пово-ротам на местес мячом в ру-ках. Игра в ми-ни-баскетбол | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Как правильнодействовать в игрев баскетбол привладении мячом?Цели: учить пра-вильно выполнятьповороты на местес мячом в рукахпосле веденияи остановки в двашага | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-шают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- техническиправильно вы-полнять пово-роты на местес мячом в ру-ках;- взаимодейст-вовать с парт-нерами в игре | Теку-щий |  |
| 41 | Контроль за раз-витием двига-тельных качеств:подниманиетуловищаза 30 секунд.Игра в мини-баскетбол | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Развитие скорост-но-силовых ка-честв в поднима-нии туловищаиз положения лежана спине на время.Цели: учить под-нимать туловищеиз положения | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-дей.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов. | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитияскоростно-си-ловых качеств | Кон-трольдвига-тельныхкачеств(подни-маниетуло-вища |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | лежа на спинеза 30 секунд | *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-ника |  | за 30 с) |  |
| 42 | Совершенство-вание ведениямяча, остановкив два шага, по-воротов с мячомна месте, пере-дачи партнеру.Подвижная игра«Попади в коль-цо» | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Как действоватьв игре, владея мя-чом, при атаке со-перника?Цели: закрепитьнавык поворотовна месте с мячомв руках после ве-дения и остановкив два шага | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-шают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- техническиправильно вы-полнять веде-ние и броскимяча;- взаимодейст-вовать с парт-нерами в игре | Теку-щий |  |
| 43 | Совершенство-вание бросковмяча одной ру-кой различнымиспособами.Подвижная игра«Мяч средне-му». Игра в ми-ни-баскетбол | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Какие бывают спо-собы бросков мячаодной рукой?Цели: закреплятьнавык броска мячаодной рукой | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-шают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- выполнятьброски мячаодной рукойразными спосо-бами;- контролиро-вать силу, вы-соту и точностьброска | Теку-щий |  |
| 44 | Совершенство-вание передви-жения с веде-нием мячаприставнымишагами левыми правым боком.Игра в мини-баскетбол | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Каким боком пере-двигаться при ве-дении правой ру-кой, левой рукой?Цели: развиватькоординацию приведении мяча при-ставными шагамиправым и левымбоком | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-шают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:— техническиправильновыполнять ве-дение мяча при-ставными ша-гами левыми правым боком;- взаимодейст-вовать с парт-нерами в игре | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 45 | Совершенство-вание веденияи броска мячав корзину. Раз-витие координа-ционных способ-ностей в эстафе-тах с ведениеммяча и броскомв корзину. Играв мини-баскетбол | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Как выполняетсяостановка в двашага после веде-ния мяча?-Цели: учить бро-сать мяч в корзи-ну после веденияи остановки в двашага | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-шают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-троль результата*{* | Научатся:- техническиправильно вы-полнять веде-ние мяча с по-следующейостановкойв два шагаи броскоммяча в корзину | Теку-щий |  |
| 46 | Совершенство-вание ведениямяча с измене-нием направле-ния. Развитиекоординацион-ных способно-стей в эстафетахс ведением мя-ча. Игра в мини-баскетбол | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Как обводить про-тивника?Цели: учить вестибаскетбольный мячс изменением на-правления и об-водкой партнера | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-шают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- техническиправильновыполнять ве-дение мячас изменениемнаправления;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 47 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: броскинабивного мячаиз-за головы."»Подвижная игра«Вышибалыдвумя мячами» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Какие упражненияразминки следуетвыполнять передброском набивно-го мяча?Цели: развиватьсилу в броскахнабивного мячаиз-за головы | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;ориентируются на позицию партнера в общении и взаи-модействии.*Личностные:* ориентируются на принятие и освоениесоциальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смыслаучения | Научатся:- самостоятель-но подбиратьподводящиеупражненияразминки передброском набив-ного мяча из-заголовы | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(бросокнабив-ногомяча) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 48 | Совершенство-вание баскет-больных упраж-нений.Развитие коор-динационныхспособностейв эстафетахс ведениеми передачей мя-ча. Игра в мини-баскетбол | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Как действоватьв игре командой?Цели: развиватьнавык выполнениябаскетбольныхупражненийв команде | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-шают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиям^ ее реализации.*Коммуникативные:* используют речьщля регуляциисвоего действия. С*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- выполнятьупражнения дляразвития ловко-сти и координа-ции;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 49 | Равномерный бег Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Комплексы упражнений на развитие выносливости | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий  | Теку-щий |  |
| 50 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про-блемы и находят способы их решения.*Регулятивные:* используют установленные правилав контроле способа решения.*Коммуникативные:* договариваются о распределениифункций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-щение и взаимодействие со сверстниками; проявляютдисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | Научатся:бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 51 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели; используют общие приемырешения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;ориентируются на позицию партнера в общении и взаи-модействии/*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Теку-щий |  |
| 52 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Теку-щий |  |
| 53 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Ком-бини-рован-ный | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 54 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Теку-щий |  |
| 55 | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Теку-щий |  |
| 56 | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Комплексы упражнений на развитие выносливости | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выявлять ха-рактерныеошибки в тех-нике выполне-ния  | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | *в* | 7 | 8 | 9 |
| 57 | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Теку-щий |  |
| 58 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Развитие выносли-вости.Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-нии и взаимодействии. ?*Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-щение и взаимодействие со сверстниками; проявляютдисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитиявыносливости | Теку-щий |  |
| 59 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- техническиправильно вы-полнять двига-тельные дейст-вия  | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 60 | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | Ком-бини-рован-ный | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- организовы-вать игровуюдеятельностьс учетом требо-ваний ее безо-пасности | Теку-щий |  |
| 61 | Ознакомлениес правиламибезопасностив спортивномзале с мячами.Совершенство-вание техникибросков и ловливолейбольногомяча разнымиспособамив парах | Ком-бини-ро ван-ный | 1 | Правила безопас-ного поведенияв спортивном залес мячами.Цели: закрепитьнавык броскаи ловли волейболь-ного мяча различ-ными способами | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- техническиправильно вы-полнять броскии ловлю волей-больного мяча | Теку-щий |  |
| 62 | Совершенство-вание бросковмяча через сет-ку различнымиспособами.Обучение ловлемяча с последу-ющими прыж-ками в два шагак сетке.Игра «Выстрелв небо» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как правильнои точно выполнятьброски мяча черезсетку?Цели: учить ло-вить мяч через сет-ку; развивать ко-ординационныеспособности привыполнении упраж-нений с мячом | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-шают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- выполнятьупражненияпо образцу учи-теля и показулучших учени-ков;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |  4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 63 | Совершенство-вание бросковмяча через сет-ку из зоны по-дачи двумя ру-ками.Игра в пионер-бол | Ком-бини-рован-ный | 1 | Подача мяча.Цели: учить ло-вить мяч через сет-ку с подачи | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-шают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- соблюдатьправила преду-преждениятравматизмаво время заня-тий упражне-ниями с мячом | Теку-щий |  |
| 64 | Совершенство-вание подачимяча через сет-ку броском од-ной рукойиз зоны подачи.Игра в пионер-бол | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как правильнои точно выполнятьподачу мяча черезсетку броском од-ной рукой из зоныподачи?Цели: учить ло-вить мяч с подачи | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-шают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- техническиправильновыполнятьподачу мячачерез сеткуброском однойрукой из зоныподачи | Теку-щий |  |
| 65 | Обучение по-ложению руки ног при при-еме и передачемяча сверхуи снизу.Игра в пионер-бол | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как правильно вы-полнять стойкуволейболиста?Цели: учить дви-гательным дейст-виям во времяигры в волейбол | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-нии и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на доброжелательноеобщение и взаимодействие со сверстниками; проявляютдисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | Научатся:- выполнятьупражнениес мячом по об-разцу учителяи показу луч-ших учеников;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 66 | Обучение упраж-нениям с мячомв парах:- верхняя пере-дача мяча с соб- | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Развитие коорди-национных спо-собностей.Цели: учить бро-сать и ловить мяч | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:- выполнятьигровые упраж-нения с элемен-тами волейбола | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ственным под-брасыванием;- прием сверхуи передача мячапосле набрасы-вания партне-ром |  |  | в паре различнымиспособами | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |  |
| 67 | Обучение упраж-нениям с мячомв парах:- нижняя пере-дача мяча с соб-ственным под-брасыванием;- прием снизуи передача мячапосле набрасы-вания партне-ром | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Упражнения с мя-чом в паре.Цели: развиватькоординационныеспособности, гла-зомер и точностьпри выполненииупражненийс мячом | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-шают учебную задачу.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитияловкости и ко-ординации | Теку-щий |  |
| 68 | Совершенство-вание «стойкиволейболиста».Игра в пионер-бол | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Развитие ловкостии координации.Цели: закрепитьположение руки ног при приемеи передаче мячасверху и снизусетки | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач. ,*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры с мя-чом;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 69 | Обучениеупражнениямс мячом в парах: | Изуче-ниенового | 1 | Как точно выпол-нять подачу и пе-редачу мяча? | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-шают учебную задачу. | Научатся:- техническиправильно вы- | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | *5* | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | - нижняя пря-мая подачана расстоянии5-6 метровот партнера;- прием и пере-дача мяча послеподачи партне-ром | мате-риала |  | Цели: учить ниж-ней прямой пода-че, приему и пере-даче мяча послеподачи партнером | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-троль результата | полнять подачуи передачу мячачерез сетку |  |  |
| 70 | Обучениеупражнениямс мячом в па-рах:- верхняя пере-дача мяча с соб-ственным под-брасыванием;- прием сверхуи передача мячапрсле набрасы-вания партне-ром | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Упражнения с эле-ментами волейболав паре.Цели: развиватькоординационныеспособности, гла-зомер и точностьпри выполненииупражненийс мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-нии и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на доброжелательноеобщение и взаимодействие со сверстниками; проявляютдисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | Научатся:- выполнятьупражненияс элементамиволейбола;- соблюдатьправила преду-преждениятравматизмаво время заня-тий упражне-ниями с мячом | Теку-щий |  |
| 71 | Развитие коор-динационныхспособностей,внимания, лов-кости в упраж-нениях с эле-ментами волей-бола | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Развитие коорди-национных спо-собностей.Цели: закрепитьнавык выполненияупражнений с эле-ментами волейболав паре | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- техническиправильно вы-полнять подачуи передачу мячачерез сетку раз-личными спо-собами | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 72 | Совершенство-вание упражне-ний с элемента-ми волейболав парах | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Правила выполне-ния бросков и лов-ли волейбольногомяча.Цели: развиватькоординационныеспособности, гла-зомер и точностьпри выполненииупражненийс мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели; используют общие приемырешения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;ориентируются на позицию партнера в общении и взаи-модействии.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | Научатся:- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий упражне-ниями | Теку-щий |  |
| 73 | Развитие вни-мания, мышле-ния, двигатель-ных качеств по-средством во-лейбольныхупражнений.Игра в пионер-бол с элемента-ми волейбола | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Правила и условияпроведения игрыв волейбол.Цели: учить при-менять освоенныенавыки упражне-ний с элементамиволейбола в игро-вой деятельности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьупражненияс элементамиволейболаво время игрыв пионербол | Теку-щий |  |
| 74 | Совершенство-вание упражне-ний с элемента-ми волейболаиндивидуально,в парах, груп-пах.Игра в пионер-бол с элемента-ми волейбола | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Развитие коорди-национных спо-собностей.Цели: закрепитьнавык двигатель-ных действий, со-ставляющих со-держание игрыв волейбол | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры с мя-чом;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 75 | Совершенство-вание упражне-ний с элемента-ми волейболаи применениеих в пионерболе | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила безопас-ного поведенияв подвижныхи-спортивных иг-рах.Цели: закрепитьнавык двигатель-ных действий, со-ставляющих со-держание игрыв волейбол | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели; используют общие приемырешения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;ориентируются на позицию партнера в общении и взаи-модействии.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | Научатся:- применятьэлементы во-лейбола в игрев пионербол;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 76 | Разучивание об-щеразвивающихупражненийс гимнастиче-скими палкамии упражненийнаггимнастиче-ской стенке.Подвижная игра«Салки с домом» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила безопас-ности в упражне-ниях гимнастики.Цели: учить упраж-нениям на гимна-стической стенке | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-нии и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-щение и взаимодействие со сверстниками; проявляютдисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | Научатся:- творческиподходитьк выполнениюупражненийи добиватьсядостижения ко-нечного резуль-тата | Теку-щий |  |
| 77 | Развитие коор-динационныхспособностейв упражненияхакробатики.Подвижная игра«Заморозки» | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Правила безопас-ного выполненияупражнений акро-батики.Цели: закрепитьнавык выполнениякувырков впереди назад, стойкина лопатках, голо-ве, руках у опоры | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели; используют общие приемырешения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;ориентируются на позицию партнера в общении и взаи-модействии.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли- | Научатся:- техническиправильно вы-полнять упраж-нения акроба-тики;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | нированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей |  |  |  |
| 78 | Обучение упраж-нениям на гим-настическомбревне высотой80-1 00 см(на носках, при-ставным шагом,выпадами).Подвижная игра«Заморозки» | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Развитие равнове-сия.Цели: учить вы-полнять упражне-ния на гимнасти-ческом бревне раз-личными спосо-бами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-нии и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-щение и взаимодействие со сверстниками; проявляютдисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | Научатся:- выполнятьупражненияна гимнастиче-ском бревне,- контролиро-вать осанку привыполненииупражнений | Теку-щий |  |
| 79 | Совершенство-вание упражне-ний на гимна-стическомбревне.Подвижная игра«Ноги на весу» | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Развитие равнове-сия.Цели: закрепитьнавык упражненийна гимнастическомбревне высотой80-100 см (присе-дания, переходыв упор присев,в упор стоя на ко-ленях) | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитияравновесияна гимнастиче-ском бревне | Теку-щий |  |
| 80 | Контроль за раз-витием двига-тельных качеств:прыжок в длинус места.Совершенство-вание лазаньяпо канату в триприема. | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Развитие силовыхкачеств.Цели: закрепитьумение лазатьпо канату в триприема | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели; используют общие приемырешения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения""действия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;ориентируются на позицию партнера в общении и взаи-модействии.*Личностные:* ориентируются на активное общение | Научатся:- характеризо-вать роль и зна-чение уроковфизическойкультуры дляукрепления си-ловых качеств | Кон-трольдвига-тельныхкачеств(пры-жокв длинус места) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Подвижная игра«Мышеловка» |  |  |  | и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей |  |  |  |
| 81 | Совершенство-вание ходьбыпо гимнастиче-скому бревнувысотой 80-1 00 см (с пово-ротами на нос-ках, на однойноге, поворотыпрыжком).Подвижная игра«Мышеловка» | Приме-нениезнанийи уме-ний | 1 | Развитие равнове-сия.Цели: закрепитьнавыки ходьбыпо гимнастическо-му бревну в раз-личных сочетанияхбез потери равно-весия | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-нии и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-щение и взаимодействие со сверстниками; проявляютдисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитияравновесия;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 82 | Обучение опор-ному прыжкучерез гимнасти-ческого козла.Подвижная игра«Охотникии утки» | Комби-ниро-ван-ный | 1 | Развитие силы.Цели: учить пры-гать через гимна-стического козла(с небольшогоразбега толчкомо гимнастическиймостик прыжокв упор, стоя на ко-ленях, переходв упор присеви соскок вперед) | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-нии и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-щение и взаимодействие со сверстниками; проявляютдисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | Научатся:- техническиправильно вы-полнять опор-ный прыжокчерез гимна-стическогокозла | Теку-щий |  |
| 83 | Совершенство-вание перемахананизкой пере-кладине.Развитие коор- | Приме-нениезнанийи уме-ний | 1 | Развитие коорди-национных спо-собностей.Цели: закрепитьнавык перемаха | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели; используют общие приемырешения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:- выполнятьупражнениепо образцу учи-теля и показу | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | динации в стой-ке на рукахс опорой о стену.Подвижная игра«Вышибалы» |  |  | на низкой перекла-дине из виса стояприсев толчкомдвумя ногами, со-гнув ноги, в виссзади согнувшись | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;ориентируются на позицию партнера в общении и взаи-модействии.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | лучших учени-ков;- удерживатьстойку на рукахв течение дли-тельного вре-мени |  |  |
| 84 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: подтя-гивания на низ-кой перекладинеиз виса лежа(девочки), под-тягивания на пе-рекладине (маль-чики).Подвижная игра«Вышибалы» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Развитие силыв подтягиваниина перекладине.Цели: развиватьвнимание, лов-кость при выпол-нении игровыхупражненийс мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели; используют общие приемырешения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;ориентируются на позицию партнера в общении и взаи-модействии.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | Научатся:- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(подтя-гива-ние) |  |
| 85 | Обучениеупражнениямна перекладинев связке.Развитие коор-динации, ловко-сти, вниманияв серии кувыр-ков вперед.Подвижная игра«Метко в цель» | Ком-бини-ро ван-ный | 1 | Как выполнять се-рию кувырков впе-ред?Цели: учить вы-полнять связкуупражнений на пе-рекладине: из висастоя присев толч-ком двумя ногамиперемах, согнувноги, в вис сзадисогнувшись, опус-кание назад в вис | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- техническиправильно вы-полнять упраж-нения на пере-кладине;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физически- | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | стоя и обратноедвижение черезвис сзади согнув-шись со сходомвперед на ноги |  | ми упражне-ниями |  |  |
| 86 | Совершенство-вание дыхатель-ных упражне-ний по методикеА. Стрельнико-вой; развитиекоординации,ловкости, вни-мания в упраж-нениях акроба-тики | Ком-бини-рован-ный | 1 | Роль физкультур-ной деятельностиоздоровительнойнаправленности.Цели: учить вы-полнять упражне-ния акробатикив связке: «ласточ-ка», упор в широ-кой стойке ногиврозь, перекатомвперед, лечь, мост,«стойка на лопат-ках», перекатомвперед, упор при-сев, встать | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия оздоровительной на-правленности.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- характеризо-вать физиче-скую культурукак средствоукрепленияздоровья, физи-ческого разви-тия и физиче-ской подготов-ки человека | Теку-щий |  |
| 87 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: наклонвперед из поло-жения стоя.Совершенство-вание дыха-тельных упраж-нений по мето-дике А. Стрель-никовой.Подвижная и фа«Третий лиш-ний» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Развитие гибкости.Цели: учить вы-полнять комплексупражнений по про-филактике заболе-ваний дыхательнойсистемы посредст-вом упражненийпо методикеА. Стрельниковой | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия оздоровительной на-правленности.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитиягибкости;- организовы-вать и прово-дить занятияфизической'культуройс профилакти-ческой направ-ленностью | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(наклонвпередиз по-ложе-ниястоя) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 88 | Обучение гим-настике дляглаз.Совершенство-вание упражне-ний акробатикина развитие гиб-кости («мост»,«лодочка», «рыб-ка», шпагат).Подвижная игра«Удочка» | Изуче-ние но-вогомате-риала | 1 | Развитие гибкостив упражнениях ак-робатики.Цели: учить вы-полнять упражне-ния для коррекциизрения | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия оздоровительной на-правленности.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- организовы-вать и прово-дить занятияфизическойкультуройс профилакти-ческой направ-ленностью | Теку-щий |  |
| 89 | Совершенство-вание упражне-ний гимнастикидля глаз. Кон-троль за разви-тием двигатель-ных качеств:броски набив-ного мяча из-заголовы.Развитие вни-мания, мышле-ния, координа-ции посредст-вом упражне-ний акробатикив комбинации | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Развитие координа-ционных способно-стей в упражненияхакробатики.Цели: учить вы-полнять комбина-цию упражненийакробатики (кувы-рок вперед, кувы-рок назад, прыжоквверх с поворотомна 1 80°, упор при-сев, прыжком упорлежа, лечь на жи-вот, «рыбка», «кор-зинка», встать) | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия оздоровительной на-правленности.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- выполнятьупражнениягимнастики дляглаз;- выполнятьупражнение-по образцу учи-теля и показулучших учени-ков | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(бросокнабив-ногомяча) |  |
| 90 | Развитие ловко-сти и координа-ции в упражне-ниях акробатики. | При-мене-ниезнаний | 1 | Акробатическиеэлементы.Цели: выполнятькомандные дейст- | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:- выполнятьупражнениягимнастики | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Разучиваниеигровых дейст-вий эстафетс преодолениемпрепятствийи элементамиакробатики | и уме-ний |  | вия в эстафете длязакрепления учеб-ного материала | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-нии и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на доброжелательноеобщение и взаимодействие со сверстниками; проявляютдисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | и акробатики,применять ихв игровой и со-ревновательнойдеятельности |  |  |
| 91 | Обучение спе-циальным бего-вым упражне-ниям. Совер-шенствованиебеговых упраж-нений с ускоре-нием с высоко-го старта.Подвижная игра«Невод» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила безопас-ного поведенияна спортивной пло-щадке.Цели: закрепитьнавыки упражне-ний легкой атлети-ки на развитиебыстроты и коор-динации | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про-блемы и находят способы их решения; соотносят изучен-ные понятия с примерами из реальной жизни.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются о распределении функцийи ролей в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | Научатся:- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физически-ми упражне-ниями | Теку-щий |  |
| 92 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: чел-ночный бег3 х 10 метров.Ознакомлениесо способамизакаливанияорганизма (воз-душные и сол-нечные ванны, | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как контролиро-вать развитие дви-гательных качеств?Цели: развиватьдвигательные ка-чества, выносли-вость, быстротуво время выполне-ния челночногобега | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-нии и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на доброжелательноеобщение и взаимодействие со сверстниками; проявляютдисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | Научатся:- характеризо-вать способызакаливанияорганизма;- техническиправильновыполнять чел-ночный бег | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(чел-ночныйбег) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | купание в есте-ственных водо-емах).Игра «Ловишка,поймай ленту» |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Ознакомлениес доврачебнойпомощью прилегких ушибах,царапинахи ссадинах, по-тертостях. Кон-троль за разви-тием двигатель-ных качеств:бег на 30 м | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Низкий старт,стартовое ускоре-ние, финиширова-ние.Цели: развиватьдвигательные ка-чества, выносли-вость, быстротув беге на короткиедистанции | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия оздоровительной на-правленности.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- оказыватьдоврачебнуюпомощь прилегких ушибах,царапинахи ссадинах,потертостях | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(бегна 30м) |  |
| 94 | Обучение бро-скам и ловлетеннисного мя-ча на дальность,в максимальномтемпе, из раз-ных исходныхположенийв парах.Игра «Подвиж-ная цель» | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Как развивать лов-кость и быстроту?Цели: закрепитьнавык броска ма-лого мяча различ-ными способами | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про-блемы и находят способы их решения.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются о распределении функцийи ролей в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | Научатся:- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры |  |  |
| 95 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: мета- | Про-веркаи кор-рекция | 1 | Как совершенство-вать метание и лов-лю теннисногомяча? | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:- метать тен-нисный мячна дальность | Кон-трольдвига-тельных |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ние теннисногомяча на даль-ность.Подвижная игра«Охотникии утки» | знанийи уме-ний |  | Цели: закрепитьнавык метаниятеннисного мячана дальность | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-нии и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-щение и взаимодействие со сверстниками; проявляютдисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | с правильнойпостановкойруки | качеств(мета-ние тен-нисногомячана даль-ность) |  |
| 96 | Развитие силыв метании на-бивных мячей(1-2 кг) однойрукой и двумяруками из раз-ных исходныхположенийи различнымиспособами в па-рах и в кругу.Игра в мини-футбол | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Развитие силовыхкачеств.Цели: закрепитьнавык метания на-бивных мячей раз-личными спосо-бами | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про-блемы и находят способы их решения.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются о распределении функцийи ролей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- контролиро-вать нагрузкув процессе вы-полнения учеб-ных заданий | Теку-щий |  |
| 97 | Обучениепрыжкам в вы-соту на местес касанием ру-кой подвешен-ных ориенти-ров. Совершен-ствование прыж-ков в длинус разбега спосо-бом «согнувноги».Игра в мини-футбол | Ком-бини-рован-ный | 1 | Организационныеприемы прыжков.Цели: выполнятьлегкоатлетическиеупражнения -прыжки в высотуи в длину с разбега | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-нии и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-щение и взаимодействие со сверстниками; проявляютдисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | Научатся:- техническиправильно вы-полнять двига-тельные дейст-вия легкой ат-летики | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 98 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: пры-жок в длинус разбега спосо-бом «согнувноги».Равномерныйшестиминутныйбег.Игра в мини-футбол | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как развивать вы-носливость примедленном беге?Цели: учить бегув равномерномтемпе в течение6 минут | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- равномернораспределятьсвои силы длязавершенияшестиминутно-го бега;- оценивать ве-личину нагруз-ки по частотепульса | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(пры-жокв длинус раз-бега) |  |
| 99 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: бегна 60 м | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как работать надраспределениемсил на дистанции?Цели: учить бегув равномерномтемпе и с ускоре-нием | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают предложения и оцен-ку учителей, товарищей, родителей и других людей.*Коммуникативные:* допускают возможность существо-вания у людей разлинных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируютсяна позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- равномернораспределятьсвои силы«во время бегас ускорением;— оцениватьвеличину на-грузки по час-тоте пульса | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(бегна 60 м) |  |
| 100 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: бегна 1000 м | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как работать надраспределениемсил на дистанции?Цели: учить бегув равномерномтемпе длительноевремя | *Познавательные:* самостоятельно формулируют прб"-блемы; ориентируются в разнообразии способов решениязадач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения. | Научатся:- равномернораспределятьсвои силы длязавершения бега;- оценивать ве-личину нагруз- | Кон-трольдвига-тельныхкачеств(бег на1000м) |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по-мощью; договариваются о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности.*Личностные:* принимают образ «хорошего ученика»и раскрывают внутреннюю позицию школьника | ки по частотепульса |  |  |
| 101 | Разучиваниеупражненийэстафет «Весе-лые старты» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как использоватьполученные навы-ки в процессе обу-чения?Цели: закреплятьумения и навыкиправильного вы-полнения основ-ных видов движе-ний | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-троль результата | Научатся:- подбиратьэстафеты и фор-мулировать ихправила;- организовы-вать и прово-дить «Веселыестарты»;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 102 | Совершенство-вание подвиж-ных и спортив-ных игр по вы-бору | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как использоватьполученные навы-ки в процессе обу-чения?Цели: закреплятьумения и навыкиправильного вы-полнения основ-ных видов движе-ний; осуществлятьподвижные игрыдля развития дви-гательных качеств | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:— называть игрыи формулиро-вать их прави-ла;организовыватьи проводитьподвижные иг-ры в помеще-нии;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |