**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 зале  и на спортивной  площадке. Со-  вершенствова-  ние построений  в шеренгу, ко-  лонну, выпол-  нение строевых  команд. Разучи-  вание ОРУ  для комплекса  утренней гимна-  стики.  Подвижная игра  «Салки» | Ввод-  ный | 1 | Как вести себя  в спортивном зале  и на спортивной  площадке?  Цели: закрепить  навыки постро-  ений и перестро-  ений; развивать  координацию дви-  жений в упражне-  ниях утренней  гимнастики | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую 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 регуляции  своего действия; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют учебно-познавательный инте-  рес к новому учебному материалу  ' | Научатся:  - соблюдать  правила безо-  пасного пове-  дения в спор-  тивном зале  и на спортив-  ной площадке;  - выполнять  команды «Рав-  няйсь!», «Смир-  но!», «Вольно!»;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры | Теку-  щий |  |
| 2 | Обучение рав-  номерному бегу  по дистанции  до 400 метров.  Совершенство-  вание высокого  и низкого стар-  та, стартового  ускорения. Ра-  зучивание спе- | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Какой должна  быть спортивная  форма для занятий  на улице?  Цели: учить бегу  в равномерном  темпе по дистан-  ции до 400 м; за-  крепить навык вы-  полнения высокого | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели, используют общие приемы  решения поставленных задач.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* понимают значение физического развития | Научатся:  - равномерно  распределять  свои силы для  завершения  длительного  бега;  - технически  правильно вы-  полнять высо- | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | циальных бего-  вых упражне-  ний. Игра  «Подвижная  цель» |  |  | и низкого старта,  стартового ускоре-  ния | для человека и принимают его; ориентируются на пони-  мание причин успеха в учебной деятельности | кий и низкий  старт, стартовое  ускорение |  |  |
| 3 | Совершенство-  вание строевых  упражнений.  Контроль дви-  гательных  качеств: бег  на 30 м (ско-  рость) | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Почему тестирова-  ние проводится два  раза в год?  Цели: закрепить  навык перестро-  ения в шеренге;  учить развивать  скорость в беге  на 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 учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности, в том числе  в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  организующие  строевые  команды  и приемы;  — выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния (бег) | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (бег  на 30  метров) |  |
| 4 | Контроль дви-  гательных ка-  честв: прыжок  в длину с места.  Совершенство-  вание техники  бега.  Подвижная  игра «Охотни-  ки и утки» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Каковы организа-  ционные приемы  прыжков? Коррек-  тировка техники  бега.  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 учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации  столкновения интересов.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - технически  правильно дер-  жать корпус  и руки при беге  в сочетании  с дыханием;  - технически  правильно от-  талкиваться  и приземляться | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (пры-  жок  в длину  с места) |  |
| 5 | Ознакомление  с историей раз-  вития физиче-  ской культуры  в России в XVII-  XIX вв. и ее | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как бегать на ко-  роткую дистанцию  с высокого и низ-  кого старта?  Цели: учить пра-  вильной технике | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия физическими упраж-  нениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- | Научатся:  - характеризо-  вать значение  физической под-  готовки солдат  в русской армии; | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | значением для  подготовки  солдат русской  армии. Обуче-  ние бегу на 60 м  с высокого  и низкого старта.  Игра-эстафета  «За мячом про-  тивника» |  |  | бега с высокого  и низкого старта | нивают правильность выполнения действия.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-  щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют  дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-  жении поставленных целей | - выполнять  легкоатлети-  ческие упраж-  нения — бег  на 60 м с высо-  кого и низкого  старта |  |  |
| 6 | Совершенство-  вание навыка  метания тен-  нисного мяча  в игре-эстафете  «За мячом про-  тивника». Кон-  троль двигатель-  ных качеств: бег  на 60 м с высо-  кого старта | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Каковы организа-  ционные приемы  выполнения кон-  трольных забегов  на 60 метров?  Цели: учить вы-  полнять бег на 60 м  с высокого старта;  закрепить навык  метания малого  мяча на дальность | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;  используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  - выполнять  упражнения для  развития двига-  тельных навы-  ков;  - технически  правильно вы-  полнять забеги  на дистанцию  60м | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (бег  на 60 м) |  |
| 7 | Совершенство-  вание техники  бега. Контроль  двигательных  качеств: бег  на 1 000 метров | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Корректировка  техники бега.  Цели: учить пра-  вильной технике  бега в медленном  темпе 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 учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности, в том числе  в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния (бег в мед-  ленном темпе);  - равномерно  распределять  свои силы для  завершения  длительного  бега | Кон-  троль  двига-  тель-  ных ка-  честв  (бег на  1000м) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 8 | Контроль дви-  гательных ка-  честв: метание  теннисного мя-  ча на дальность.  Развитие двига-  тельных качеств  посредством  игры «Подвиж-  ная цель» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какие упражнения  включать в раз-  минку перед мета-  нием мяча?  Цели: развивать  координационные  способности, гла-  зомер и точность  при выполнении  упражнений с мя-  чом | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре-  шают учебную задачу; контролируют процесс и резуль-  тат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;  используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  — выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (мета-  ние) |  |
| 9 | Объяснение по-  нятия «физиче-  ская подготовка»  во взаимосвязи  с развитием сис-  тем дыхания  и кровообраще-  ния.  Совершенство-  вание техники  низкого старта,  стартового  ускорения, фи-  ниширования.  Игра-эстафета  «Преодолей  препятствие» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Общеразвивающие  физкультурные  упражнения.  Цели: познако-  мить с понятием  «физическая под-  готовка» и ее свя-  зью с развитием  систем дыхания  и кровообращения,  учить выполнять  игровые упражне-  ния из подвижных  игр разной функ-  циональной на-  правленности | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; соотносят изученные понятия с при-  мерами из реальной жизни.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: формулируют вопросы; ориенти-  руются на позицию партнера в общении и взаимодейст-  вии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры-эста-  феты;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками;  - характеризо-  вать значение  физической  подготовки  в развитии сис-  тем дыхания  и кровообраще-  ния | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | Совершенство-  вание прыжка  в длину с разбе-  га способом  «согнув ноги».  Развитие скоро-  стно-силовых  качеств.  Подвижная игра  «Волк во рву» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как правильно вы-  полнять основные  движения в прыж-  ках?  Цели: учить вы-  полнять прыжок  в длину с разбега  способом «согнув  ноги» | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры;  - выполнять  упражнение  по образцу  учителя и по-  казу лучших  учеников | Теку-  щий |  |
| 11 | Совершенство-  вание прыжка  в длину с раз-  бега.  Подвижная игра  «Прыгающие  воробушки».  Развитие вни-  мания, мышле-  ния, двигатель-  ных качеств  посредством  подвижных игр | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как приземляться  в прыжковую яму  на обе ноги?  Цели: учить пра-  вильной технике  прыжка в длину  с разбега, разви-  вать внимание,  ловкость при вы-  полнении игровых  упражнений | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности  *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение  социальной роли обучающегося; раскрывают внутрен-  нюю позицию школьника | Научатся:  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  в прыжке  в длину с раз-  бега;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 12 | Контроль дви-  гательных ка-  честв: прыжок  в длину с разбе-  га способом  «согнув ноги».  Развитие вни-  мания, ловкости | Ком-  бини-  ро ван-  ный | 1 | Каковы организа-  ционные приемы  прыжков?  Цели: учить пра-  вильной технике  прыжка в длину  с разбега способом  «согнув ноги» | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия физическими упраж-  нениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия. | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния (прыжки);  - технически  правильно от-  талкиваться | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (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 приземляться  в прыжке в дли-  ну с разбега | в длину  с раз-  бега) |  |
| 13 | Ознакомление  со способами  регулирования  физической на-  грузки.  Развитие коор-  динационных  качеств в упраж-  нениях эстафет  с мячами | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как правильно ре-  гулировать физи-  ческую нагрузку?  Цели: развивать  координационные  способности, гла-  зомер и точность  при выполнении  эстафет с мячами | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности, в том числе  в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния;  - регулировать  физическую  нагрузку по ско-  рости и про-  должительно-  сти выполнения  упражнений | Теку-  щий |  |
| 14 | Контроль дви-  гательных ка-  честв: челноч-  ночный бег  3 х 10м.  Совершенство-  вание прыжков  через низкие  барьеры | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Каковы правила  выполнения чел-  ночного бега  3 х 10м?  Цели: развивать  прыгучесть и ко-  ординацию в беге  с низкими барье-  рами | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  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 числе  не совпадающих с их собственной, и ориентируются  на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  в прыжках  через барьеры | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (чел-  ночный  бег) |  |
| 15 | Обучение раз-  бегу в прыжках  в высоту спосо-  бом «перешаги-  вание». Разви-  тие скоростно- | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как определить  толчковую ногу  и с какой стороны  разбегаться?  Цели: учить разбе-  гу в прыжках в вы- | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения  и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-  дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение | Научатся:  - выполнять  разбег в прыж-  ках в высоту  способом «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 ситуации  столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-  ника | - выполнять  организующие  строевые  команды и при-  емы |  |  |
| 16 | Обучение  прыжку в высо-  ту способом  «перешагива-  ние».  Совершенство-  вание разбега  в прыжках  в высоту спосо-  бом «перешаги-  вание» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какова этапность  обучения прыжкам  в высоту способом  «перешагивание»?  Цели: учить вы-  полнять легкоатле-  тические упражне-  ния - прыжки  в 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 учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности, в том числе  в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | Научатся:  - выполнять  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физически-  ми упражне-  ниями | Теку-  щий |  |
| 17 | Совершенство-  вание разбега  и 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 прыжка  в высоту способом  «перешагивание) | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  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 числе  не совпадающих с их собственной, и ориентируются  на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконк  троль результата | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния - прыжки  в высоту | Теку-  щий |  |
| 18 | Разучивание  игровых дейст-  вий эстафет  (броски, ловля,  старт из различ- | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как правильно пе-  редать и принять  эстафету?  Цели: выполнять  командные дейст- | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения  и 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-  динационных  способностей  в эстафетах «Ве-  селые старты» |  |  | вия в эстафете для  закрепления учеб-  ного материала | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации  столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-  ника | движений  в различных  ситуациях |  |  |
| 19 | Ознакомление  с правилами  безопасного по-  ведения в зале  с инвентарем  и на гимнасти-  ческих снарядах.  Развитие внима-  ния, мышления,  координации  в 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 скамейки  и стенка) | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют  и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-  зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности, в том числе  в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | Научатся:  - творчески  подходить  к выполнению  упражнений  и добиваться  достижения  конечного ре-  зультата | Теку-  щий |  |
|  |
| 20 | Повторение  правил безопас-  ного выполне-  ния физических  упражнений.  Контроль дви-  гательных ка-  честв: подъем  туловища за 30  секунд.  Подвижная игра  «Посадка кар-  тофеля» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как избежать  травм во время за-  нятий физически-  ми упражнениями?  Цели: закрепить  умение поднимать  туловище из поло-  жения лежа на бы-  строту | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия физическими упраж-  нениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - соблюдать  правила преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физически-  ми упражне-  ниями;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (подъем  туло-  вища  за 30  секунд) |  |

*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 скоростных  качеств, ловко-  сти, внимания | При-  мене-  ние  зна-  ний,  уме-  ний | 1 | Развитие коорди-  национных спо-  собностей в упраж-  нениях акробатики.  Цели: закрепить  навыки выполне-  ния упражнений  акробатики | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения  и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-  дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации  столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-  ника | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  ловкости и ко-  ординации | Теку-  щий |  |
| 22 | Совершенство-  вание упражне-  ний: стойка  на лопатках,  «мост», кувы-  рок вперед,  кувырок назад.  Развитие коорди-  нации в упраж-  нениях акроба-  тики и гимна-  стики | При-  мене-  ние  зна-  ний,  уме-  ний | 1 | Каковы правила  выполнения упраж-  нений акробатики  и гимнастики?  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния фронтальным,  поточным и груп-  повым методом | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  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 числе  не совпадающих с их собственной, и ориентируются  на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - выполнять  упражнения  для оценки ди-  намики инди-  видуального  развития основ-  ных физических  качеств | Теку-  щий |  |
| 23 | Совершенство-  вание прыжков  со скакалкой,  выполнение  упражнений  в равновесиях  и упорах на низ-  ком гимнасти-  ческом бревне | При-  мене-  ние  зна-  ний,  уме-  ний | 1 | Какова этапность  при обучении  прыжкам со ска-  калкой?  Цели: закрепить  умение прыгать  и пробегать через  длинную враща-  ющуюся скакалку;  учить выполнять | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы.  *Регулятивные:* используют установленные правила  в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* договариваются о распределении^  функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика»  и раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - выполнять  сложные прыж-  ки со скакалкой  в различных  сочетаниях;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | упражнения в рав-  новесиях и упорах  на низком гимна-  стическом бревне |  | травматизма  во время заня-  тий физически-  ми упражнени-  ями |  |  |
| 24 | Обучение опор-  ному прыжку  через гимнасти-  ческого козла.  Игра «Попры-  гунчики-воро-  бушки» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Прыжки через гим-  настического козла  различными спо-  собами.  Цели: учить прыж-  кам через гимна-  стического козла  (с небольшого  разбега толчком  о гимнастический  мостик прыжок  в упор, стоя на ко-  ленях, затем пере-  ход в упор присев  и соскок вперед) | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия физическими упраж-  нениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  в прыжках че-  рез гимнастиче-  ского козла;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры | Теку-  щий |  |
| 25 | Совершенство-  вание прыжков  через гимнасти-  ческого козла.  Развитие вни-  мания, коорди-  нации, двига-  тельных качеств  в упражнениях  полосы препят-  ствий | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Правила передви-  жения по полосе  препятствий 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 предложения  и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-  дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации  столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-  ника | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  ловкости и ко-  ординации | Теку-  щий |  |
| 26 | Ознакомление  со способами  регулирования | Изуче-  ние  нового | 1 | Какими способами  регулируется фи-  зическая нагрузка? | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения | Научатся:  - выполнять  броски и ловлю | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | физической на-  грузки по изме-  нению величи-  ны отягощения.  Разучивание  упражнений  с набивными  мячами разного  веса(1 кг, 2 кг) | мате-  риала |  | Цели: развивать  силовые качества  при выполнении  упражнений  с 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 числе  не совпадающих с их собственной, и ориентируются  на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-  троль результата | набивного мяча  из разных ис-  ходных поло-  жений с пра-  вильной поста-  новкой рук |  |  |
| 27 | Контроль дви-  гательных ка-  честв: наклон  вперед из поло-  жения стоя.  Совершенство-  вание техники  выполнения  упражнений  акробатики ме-  тодом круговой  тренировки.  Игра «Ниточка  и иголочка» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Что такое круговая  тренировка?  Цели: развивать  гибкость в упраж-  нении наклон впе-  ред из положения  стоя | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* 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:  - выполнять  упражнения  акробатики ме-  тодом круговой  тренировки;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (наклон  вперед  из по-  ложе-  ния  стоя) |  |
| 28 | Обучение пере-  маху из виса  стоя присев  толчком двумя  ногами, согнув  ноги, в вис сза-  ди согнувшись  нанизкой пере-  кладине.  Игра «Ниточка  и иголочка» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Правила безопас-  ного выполне-  ния упражнений  на гимнастической  перекладине.  Цели: учить вы-  полнять перемах  из виса стоя на низ-  кой перекладине | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия физическими упраж-  нениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять пере-  мах из виса стоя  нанизкой пере-  кладине;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками; | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  |  | - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры |  |  |
| 29 | Обучение  упражнениям  на перекладине  в определенной  последователь-  ности.  Подвижная игра  «Перемена  мест» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Какова этапность  лри обучении пе-  ремахам на пере-  кладине?  Цели: учить вы-  полнять серию  упражнений на пе-  рекладине: из виса  стоя присев толч-  ком двумя ногами  перемах, согнув  ноги, в вис сзади  согнувшись, опус-  кание назад в вис  стоя и обратное  движение через  вис сзади согнув-  шись со сходом  вперед на ноги | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения  и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-  дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации  столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-  ника | Научатся:  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий упражне-  ниями на пере-  кладине | Теку-  щий |  |
| 30 | Контроль дви-  гательных ка-  честв: подтяги-  вания на низкой  перекладине  из виса лежа  (девочки) и под-  тягивания на пе-  рекладине (маль-  чики). Совер-  шенствование  кувырков вперед. | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Организационные  приемы лазанья  по гимнастической  стенке.  Цели: учить лаза-  нью по гимнасти-  ческой стенке; за-  крепить навык вы-  полнения кувырка  вперед | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  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 числе  не совпадающих с их собственной, и ориентируются  на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять акроба-  тические эле-  менты (кувыр-  ки);  - соблюдать  правила безо-  пасного пове-  дения во время  занятий | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (подтя-  гива-  ние) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Подвижная игра  «Перемена  мест» |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Совершенство-  вание разучен-  ных элементов  гимнастики  в игре «Альпи-  нисты». Разви-  тие силовых  способностей  посредством  парных упраж-  нений акроба-  тики у гимна-  стической  стенки | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Упражнения акро-  батики в парах.  Цели: закрепить  навык выполнения  упражнений гим-  настики | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* 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:  - выполнять  упражнение  по образцу учи-  теля и показу  лучших учени-  ков;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры в по-  мещении | Теку-  щий |  |
| 32 | Совершенство-  вание лазанья  по канату в три  приема.  Развитие скоро-  стно-силовых  способностей  (подъем туло-  вища лежа  на спине).  Подвижная игра  «Кто быстрее» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как выполнять ла-  занье по канату?  Цели: учить лаза-  нью по канату  в три приема | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия физическими упраж-  нениями, подвижным^ и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и само-  контроль результата | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  ловкости и ско-  ростно-силовых  качеств | Теку-  щий |  |
| 33 | Разучивание  комплекса ОРУ  с 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 предложения  и 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 качеств  в упражнениях  полосы препят-  ствий. Подвиж-  ная игра «Салки  с мячом» |  |  | Цели: развивать  внимание и коор-  динацию в упраж-  нениях с гимна-  стическими  палками | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации  столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-  ника | ные игры в по-  мещении;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физкульту-  рой |  |  |
| 34 | Совершенство-  вание бросков  теннисного мя-  ча в цель.  Разучивание  упражнений  на коррекцию  осанки.  Игра «Чья ко-  манда быстрее  бсалит игроков» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как развивать точ-  ность броска?  Цели: учить точ-  ным броскам тен-  нисного мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  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 числе  не совпадающих с их собственной, и ориентируются  на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - точно бросать  мяч;  - выполнять  упражнения  по профилакти-  ке нарушения  осанки | Теку-  щий |  |
| 35 | Ознакомление  с правилами  безопасности  в упражнениях  с мячами.  Разучивание  комплекса ОРУ  с баскетболь-  ными мячами.  Игра «Пере-  дал - садись» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какие действия  на уроке могут  привести к трав-  мам?  Цели: учить быст-  рому движению  при передаче  и ловле баскет-  больного мяча;  закрепить навык  ведения мяча пра- | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* 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:  - технически  правильно бро-  сать и ловить  мяч при быст-  ром движении;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | вой (левой) рукой  в движении |  | во время заня-  тий |  |  |
| 36 | Совершенство-  вание техники  выполнения  бросков мяча  в кольцо спосо-  бом «снизу»  после ведения.  Подвижная игра  «Мяч соседу» | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Как выполнять бро-  сок мяча в кольцо  способом «снизу»  после ведения?  Цели: закрепить  навык бросков мя-  ча в кольцо спосо-  бом «снизу» после  ведения | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-  вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-  шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - распределять  свои силы  во время мед-  ленного разми-  ночного бега;  - правильно  выполнять  броски мяча  в кольцо спосо-  бом «снизу»  после ведения | Теку-  щий |  |
| 37 | Совершенство-  вание бросков  баскетбольного  мяча в кольцо  способом «свер-  ху» после веде-  ния.  Подвижная игра  «Бросок мяча  в колонне» | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Как выполнять  бросок мяча  в кольцо способом  «сверху» после  ведения?  Цели: закрепить  навык броска мяча  в кольцо способом  «сверху» после  ведения | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения  и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-  дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации  столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-  ника | Научатся:  - выполнять  броски мяча  в кольцо с пра-  вильной поста-  новкой рук | Теку-  щий |  |
| 38 | Обучение ловле  и передаче мяча  в движении,  в «треугольни-  ке». Совершен-  -  ска двумя рука-  ми от груди. | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Развитие быстроты  и выносливости.  Цели: учить быст-  рому движению  при 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 соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего 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-  шенствование  броска мяча  в кольцо. Разви-  тие координа-  ционных спо-  собностей в иг-  ре в мини-бас-  кетбол | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Как правильно вес-  ти и бросать мяч  -в кольцо?  Цели: развивать  координационные  способности, гла-  зомер и точность  при выполнении  упражнений  с мячом | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* 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:  - выполнять  движение с мя-  чом с измене-  нием направле-  ния;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 40 | Ознакомление  с передвиже-  ниями баскет-  болиста в игре.  Обучение пово-  ротам на месте  с мячом в ру-  ках. Игра в ми-  ни-баскетбол | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Как правильно  действовать в игре  в баскетбол при  владении мячом?  Цели: учить пра-  вильно выполнять  повороты на месте  с мячом в руках  после ведения  и остановки в два  шага | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-  вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-  шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять пово-  роты на месте  с мячом в ру-  ках;  - взаимодейст-  вовать с парт-  нерами в игре | Теку-  щий |  |
| 41 | Контроль за раз-  витием двига-  тельных качеств:  поднимание  туловища  за 30 секунд.  Игра в мини-  баскетбол | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Развитие скорост-  но-силовых ка-  честв в поднима-  нии туловища  из положения лежа  на спине на время.  Цели: учить под-  нимать туловище  из положения | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения  и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-  дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации  столкновения интересов. | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  скоростно-си-  ловых качеств | Кон-  троль  двига-  тельных  качеств  (подни-  мание  туло-  вища |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | лежа на спине  за 30 секунд | *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-  ника |  | за 30 с) |  |
| 42 | Совершенство-  вание ведения  мяча, остановки  в два шага, по-  воротов с мячом  на месте, пере-  дачи партнеру.  Подвижная игра  «Попади в коль-  цо» | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Как действовать  в игре, владея мя-  чом, при атаке со-  перника?  Цели: закрепить  навык поворотов  на месте с мячом  в руках после ве-  дения и остановки  в два шага | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-  вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-  шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять веде-  ние и броски  мяча;  - взаимодейст-  вовать с парт-  нерами в игре | Теку-  щий |  |
| 43 | Совершенство-  вание бросков  мяча одной ру-  кой различными  способами.  Подвижная игра  «Мяч средне-  му». Игра в ми-  ни-баскетбол | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Какие бывают спо-  собы бросков мяча  одной рукой?  Цели: закреплять  навык броска мяча  одной рукой | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-  вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-  шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - выполнять  броски мяча  одной рукой  разными спосо-  бами;  - контролиро-  вать силу, вы-  соту и точность  броска | Теку-  щий |  |
| 44 | Совершенство-  вание передви-  жения с веде-  нием мяча  приставными  шагами левым  и правым боком.  Игра в мини-  баскетбол | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Каким боком пере-  двигаться при ве-  дении правой ру-  кой, левой рукой?  Цели: развивать  координацию при  ведении мяча при-  ставными шагами  правым и левым  боком | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-  вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-  шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  — технически  правильно  выполнять ве-  дение мяча при-  ставными ша-  гами левым  и 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 ведения  и броска мяча  в корзину. Раз-  витие координа-  ционных способ-  ностей в эстафе-  тах с ведением  мяча и броском  в корзину. Игра  в мини-баскетбол | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Как выполняется  остановка в два  шага после веде-  ния мяча?  -Цели: учить бро-  сать мяч в корзи-  ну после ведения  и остановки в два  шага | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-  вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-  шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-  троль результата  *{* | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять веде-  ние мяча с по-  следующей  остановкой  в два шага  и броском  мяча в корзину | Теку-  щий |  |
| 46 | Совершенство-  вание ведения  мяча с измене-  нием направле-  ния. Развитие  координацион-  ных способно-  стей в эстафетах  с ведением мя-  ча. Игра в мини-  баскетбол | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Как обводить про-  тивника?  Цели: учить вести  баскетбольный мяч  с 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 соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - технически  правильно  выполнять ве-  дение мяча  с изменением  направления;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 47 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: броски  набивного мяча  из-за головы.  "»  Подвижная игра  «Вышибалы  двумя мячами» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Какие упражнения  разминки следует  выполнять перед  броском набивно-  го мяча?  Цели: развивать  силу в бросках  набивного мяча  из-за головы | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *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 принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-  ной деятельности и формирование личностного смысла  учения | Научатся:  - самостоятель-  но подбирать  подводящие  упражнения  разминки перед  броском набив-  ного мяча из-за  головы | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (бросок  набив-  ного  мяча) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 48 | Совершенство-  вание баскет-  больных упраж-  нений.  Развитие коор-  динационных  способностей  в эстафетах  с ведением  и передачей мя-  ча. Игра в мини-  баскетбол | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Как действовать  в игре командой?  Цели: развивать  навык выполнения  баскетбольных  упражнений  в команде | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-  вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-  шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиям^ ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речьщля регуляции  своего действия. С  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - выполнять  упражнения для  развития ловко-  сти и координа-  ции;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с 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-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий | 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-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про-  блемы и находят способы их решения.  *Регулятивные:* используют установленные правила  в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* договариваются о распределении  функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-  щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют  дисциплинированность, 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-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели; используют общие приемы  решения 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:* 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-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  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 соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  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-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  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-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  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-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выявлять ха-  рактерные  ошибки 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-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  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-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Развитие выносли-  вости.  Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-  нии и взаимодействии. ?  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-  щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют  дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-  жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  выносливости | Теку-  щий |  |
| 59 | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически  правильно 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 соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовы-  вать игровую  деятельность  с учетом требо-  ваний ее безо-  пасности | Теку-  щий |  |
| 61 | Ознакомление  с правилами  безопасности  в спортивном  зале с мячами.  Совершенство-  вание техники  бросков и ловли  волейбольного  мяча разными  способами  в парах | Ком-  бини-  ро ван-  ный | 1 | Правила безопас-  ного поведения  в спортивном зале  с мячами.  Цели: закрепить  навык броска  и ловли волейболь-  ного мяча различ-  ными способами | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять броски  и ловлю волей-  больного мяча | Теку-  щий |  |
| 62 | Совершенство-  вание бросков  мяча через сет-  ку различными  способами.  Обучение ловле  мяча с последу-  ющими прыж-  ками в два шага  к сетке.  Игра «Выстрел  в небо» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как правильно  и точно выполнять  броски мяча через  сетку?  Цели: учить ло-  вить мяч через сет-  ку; развивать ко-  ординационные  способности при  выполнении 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 соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - выполнять  упражнения  по образцу учи-  теля и показу  лучших учени-  ков;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 63 | Совершенство-  вание бросков  мяча 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 соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - соблюдать  правила преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий упражне-  ниями с мячом | Теку-  щий |  |
| 64 | Совершенство-  вание подачи  мяча через сет-  ку броском од-  ной рукой  из зоны подачи.  Игра в пионер-  бол | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как правильно  и точно выполнять  подачу мяча через  сетку броском од-  ной рукой из зоны  подачи?  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 соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - технически  правильно  выполнять  подачу мяча  через сетку  броском одной  рукой из зоны  подачи | Теку-  щий |  |
| 65 | Обучение по-  ложению рук  и ног при при-  еме и передаче  мяча сверху  и снизу.  Игра в пионер-  бол | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как правильно вы-  полнять стойку  волейболиста?  Цели: учить дви-  гательным дейст-  виям во время  игры в волейбол | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-  нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное  общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют  дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-  жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  упражнение  с мячом по об-  разцу учителя  и показу луч-  ших учеников;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 66 | Обучение упраж-  нениям с мячом  в парах:  - верхняя пере-  дача мяча с соб- | Изуче-  ние  нового  мате-  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 соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:  - выполнять  игровые упраж-  нения с элемен-  тами волейбола | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ственным под-  брасыванием;  - прием сверху  и передача мяча  после набрасы-  вания партне-  ром |  |  | в паре различными  способами | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |  |
| 67 | Обучение упраж-  нениям с мячом  в парах:  - нижняя пере-  дача мяча с соб-  ственным под-  брасыванием;  - прием снизу  и передача мяча  после набрасы-  вания партне-  ром | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Упражнения с мя-  чом в паре.  Цели: развивать  координационные  способности, гла-  зомер и точность  при выполнении  упражнений  с мячом | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст-  вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре-  шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  ловкости и ко-  ординации | Теку-  щий |  |
| 68 | Совершенство-  вание «стойки  волейболиста».  Игра в пионер-  бол | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Развитие ловкости  и координации.  Цели: закрепить  положение рук  и ног при приеме  и передаче мяча  сверху и снизу  сетки | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач. ,  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры с мя-  чом;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 69 | Обучение  упражнениям  с мячом в парах: | Изуче-  ние  нового | 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:  - технически  правильно вы- | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | *5* | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | - нижняя пря-  мая подача  на расстоянии  5-6 метров  от партнера;  - прием и пере-  дача мяча после  подачи партне-  ром | мате-  риала |  | Цели: учить ниж-  ней прямой пода-  че, приему и пере-  даче мяча после  подачи партнером | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон-  троль результата | полнять подачу  и передачу мяча  через сетку |  |  |
| 70 | Обучение  упражнениям  с мячом в па-  рах:  - верхняя пере-  дача мяча с соб-  ственным под-  брасыванием;  - прием сверху  и передача мяча  прсле набрасы-  вания партне-  ром | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Упражнения с эле-  ментами волейбола  в паре.  Цели: развивать  координационные  способности, гла-  зомер и точность  при выполнении  упражнений  с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-  нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное  общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют  дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-  жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  упражнения  с элементами  волейбола;  - соблюдать  правила преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий упражне-  ниями с мячом | Теку-  щий |  |
| 71 | Развитие коор-  динационных  способностей,  внимания, лов-  кости в упраж-  нениях с эле-  ментами волей-  бола | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Развитие коорди-  национных спо-  собностей.  Цели: закрепить  навык выполнения  упражнений с эле-  ментами волейбола  в паре | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять подачу  и передачу мяча  через 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 волейбола  в парах | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Правила выполне-  ния бросков и лов-  ли волейбольного  мяча.  Цели: развивать  координационные  способности, гла-  зомер и точность  при выполнении  упражнений  с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели; используют общие приемы  решения 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  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий упражне-  ниями | Теку-  щий |  |
| 73 | Развитие вни-  мания, мышле-  ния, двигатель-  ных качеств по-  средством во-  лейбольных  упражнений.  Игра в пионер-  бол с элемента-  ми волейбола | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Правила и условия  проведения игры  в волейбол.  Цели: учить при-  менять освоенные  навыки упражне-  ний с элементами  волейбола в игро-  вой деятельности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  упражнения  с элементами  волейбола  во время игры  в пионербол | Теку-  щий |  |
| 74 | Совершенство-  вание упражне-  ний с элемента-  ми волейбола  индивидуально,  в парах, груп-  пах.  Игра в пионер-  бол с элемента-  ми волейбола | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Развитие коорди-  национных спо-  собностей.  Цели: закрепить  навык двигатель-  ных действий, со-  ставляющих со-  держание игры  в волейбол | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры с мя-  чом;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 75 | Совершенство-  вание упражне-  ний с элемента-  ми волейбола  и применение  их в пионерболе | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Правила безопас-  ного поведения  в подвижных  и-спортивных иг-  рах.  Цели: закрепить  навык двигатель-  ных действий, со-  ставляющих со-  держание игры  в волейбол | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели; используют общие приемы  решения 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  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  - применять  элементы во-  лейбола в игре  в пионербол;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 76 | Разучивание об-  щеразвивающих  упражнений  с гимнастиче-  скими палками  и упражнений  наггимнастиче-  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 выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-  нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-  щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют  дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-  жении поставленных целей | Научатся:  - творчески  подходить  к выполнению  упражнений  и добиваться  достижения ко-  нечного резуль-  тата | Теку-  щий |  |
| 77 | Развитие коор-  динационных  способностей  в упражнениях  акробатики.  Подвижная игра  «Заморозки» | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Правила безопас-  ного выполнения  упражнений акро-  батики.  Цели: закрепить  навык выполнения  кувырков вперед  и назад, стойки  на лопатках, голо-  ве, руках у опоры | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели; используют общие приемы  решения 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  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли- | Научатся:  - технически  правильно 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 достижении  поставленных целей |  |  |  |
| 78 | Обучение упраж-  нениям на гим-  настическом  бревне высотой  80-1 00 см  (на носках, при-  ставным шагом,  выпадами).  Подвижная игра  «Заморозки» | При-  мене-  ние  знаний  и 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 выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-  нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-  щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют  дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-  жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  упражнения  на гимнастиче-  ском бревне,  - контролиро-  вать осанку при  выполнении  упражнений | Теку-  щий |  |
| 79 | Совершенство-  вание упражне-  ний на гимна-  стическом  бревне.  Подвижная игра  «Ноги на весу» | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Развитие равнове-  сия.  Цели: закрепить  навык упражнений  на гимнастическом  бревне высотой  80-100 см (присе-  дания, переходы  в упор присев,  в упор стоя на ко-  ленях) | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  равновесия  на гимнастиче-  ском бревне | Теку-  щий |  |
| 80 | Контроль за раз-  витием двига-  тельных качеств:  прыжок в длину  с места.  Совершенство-  вание лазанья  по канату в три  приема. | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Развитие силовых  качеств.  Цели: закрепить  умение лазать  по канату в три  приема | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели; используют общие приемы  решения 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 уроков  физической  культуры для  укрепления си-  ловых качеств | Кон-  троль  двига-  тельных  качеств  (пры-  жок  в длину  с 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 достижении  поставленных целей |  |  |  |
| 81 | Совершенство-  вание ходьбы  по гимнастиче-  скому бревну  высотой 80-  1 00 см (с пово-  ротами на нос-  ках, на одной  ноге, повороты  прыжком).  Подвижная игра  «Мышеловка» | Приме-  нение  знаний  и уме-  ний | 1 | Развитие равнове-  сия.  Цели: закрепить  навыки ходьбы  по гимнастическо-  му бревну в раз-  личных сочетаниях  без потери равно-  весия | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-  нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-  щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют  дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-  жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  равновесия;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 82 | Обучение опор-  ному прыжку  через гимнасти-  ческого козла.  Подвижная игра  «Охотники  и утки» | Комби-  ниро-  ван-  ный | 1 | Развитие силы.  Цели: учить пры-  гать через гимна-  стического козла  (с небольшого  разбега толчком  о гимнастический  мостик прыжок  в упор, стоя на ко-  ленях, переход  в упор присев  и соскок вперед) | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-  нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-  щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют  дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-  жении поставленных целей | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять опор-  ный прыжок  через гимна-  стического  козла | Теку-  щий |  |
| 83 | Совершенство-  вание перемаха  нанизкой пере-  кладине.  Развитие коор- | Приме-  нение  знаний  и уме-  ний | 1 | Развитие коорди-  национных спо-  собностей.  Цели: закрепить  навык перемаха | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели; используют общие приемы  решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:  - выполнять  упражнение  по образцу учи-  теля и показу | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | динации в стой-  ке на руках  с опорой о стену.  Подвижная игра  «Вышибалы» |  |  | на низкой перекла-  дине из виса стоя  присев толчком  двумя ногами, со-  гнув ноги, в вис  сзади согнувшись | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;  ориентируются на позицию партнера в общении и взаи-  модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | лучших учени-  ков;  - удерживать  стойку на руках  в течение дли-  тельного вре-  мени |  |  |
| 84 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: подтя-  гивания на низ-  кой перекладине  из виса лежа  (девочки), под-  тягивания на пе-  рекладине (маль-  чики).  Подвижная игра  «Вышибалы» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Развитие силы  в подтягивании  на перекладине.  Цели: развивать  внимание, лов-  кость при выпол-  нении игровых  упражнений  с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели; используют общие приемы  решения 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  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (подтя-  гива-  ние) |  |
| 85 | Обучение  упражнениям  на перекладине  в связке.  Развитие коор-  динации, ловко-  сти, внимания  в 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 связку  упражнений на пе-  рекладине: из виса  стоя присев толч-  ком двумя ногами  перемах, согнув  ноги, в вис сзади  согнувшись, опус-  кание назад в вис | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять упраж-  нения на пере-  кладине;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физически- | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | стоя и обратное  движение через  вис сзади согнув-  шись со сходом  вперед на ноги |  | ми упражне-  ниями |  |  |
| 86 | Совершенство-  вание дыхатель-  ных упражне-  ний по методике  А. Стрельнико-  вой; развитие  координации,  ловкости, вни-  мания в упраж-  нениях акроба-  тики | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Роль физкультур-  ной деятельности  оздоровительной  направленности.  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния акробатики  в связке: «ласточ-  ка», упор в широ-  кой стойке ноги  врозь, перекатом  вперед, лечь, мост,  «стойка на лопат-  ках», перекатом  вперед, упор при-  сев, встать | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия оздоровительной на-  правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;  используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - характеризо-  вать физиче-  скую культуру  как средство  укрепления  здоровья, физи-  ческого разви-  тия и физиче-  ской подготов-  ки человека | Теку-  щий |  |
| 87 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: наклон  вперед 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 комплекс  упражнений по про-  филактике заболе-  ваний дыхательной  системы посредст-  вом упражнений  по методике  А. Стрельниковой | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия оздоровительной на-  правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;  используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  гибкости;  - организовы-  вать и прово-  дить занятия  физической'  культурой  с профилакти-  ческой направ-  ленностью | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (наклон  вперед  из по-  ложе-  ния  стоя) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 88 | Обучение гим-  настике для  глаз.  Совершенство-  вание упражне-  ний акробатики  на развитие гиб-  кости («мост»,  «лодочка», «рыб-  ка», шпагат).  Подвижная игра  «Удочка» | Изуче-  ние но-  вого  мате-  риала | 1 | Развитие гибкости  в упражнениях ак-  робатики.  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния для коррекции  зрения | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия оздоровительной на-  правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;  используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - организовы-  вать и прово-  дить занятия  физической  культурой  с профилакти-  ческой направ-  ленностью | Теку-  щий |  |
| 89 | Совершенство-  вание упражне-  ний гимнастики  для глаз. Кон-  троль за разви-  тием двигатель-  ных качеств:  броски набив-  ного мяча из-за  головы.  Развитие вни-  мания, мышле-  ния, координа-  ции посредст-  вом упражне-  ний акробатики  в комбинации | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Развитие координа-  ционных способно-  стей в упражнениях  акробатики.  Цели: учить вы-  полнять комбина-  цию упражнений  акробатики (кувы-  рок вперед, кувы-  рок назад, прыжок  вверх с поворотом  на 1 80°, упор при-  сев, прыжком упор  лежа, лечь на жи-  вот, «рыбка», «кор-  зинка», встать) | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия оздоровительной на-  правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;  используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять  упражнения  гимнастики для  глаз;  - выполнять  упражнение  -по образцу учи-  теля и показу  лучших учени-  ков | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (бросок  набив-  ного  мяча) |  |
| 90 | Развитие ловко-  сти и координа-  ции в упражне-  ниях акробатики. | При-  мене-  ние  знаний | 1 | Акробатические  элементы.  Цели: выполнять  командные дейст- | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:  - выполнять  упражнения  гимнастики | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Разучивание  игровых дейст-  вий эстафет  с преодолением  препятствий  и элементами  акробатики | и уме-  ний |  | вия в эстафете для  закрепления учеб-  ного материала | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-  нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное  общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют  дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-  жении поставленных целей | и акробатики,  применять их  в игровой и со-  ревновательной  деятельности |  |  |
| 91 | Обучение спе-  циальным бего-  вым упражне-  ниям. Совер-  шенствование  беговых упраж-  нений с ускоре-  нием с высоко-  го старта.  Подвижная игра  «Невод» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Правила безопас-  ного поведения  на спортивной пло-  щадке.  Цели: закрепить  навыки упражне-  ний легкой атлети-  ки на развитие  быстроты 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 соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются о распределении функций  и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физически-  ми упражне-  ниями | Теку-  щий |  |
| 92 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: чел-  ночный бег  3 х 10 метров.  Ознакомление  со способами  закаливания  организма (воз-  душные и сол-  нечные ванны, | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как контролиро-  вать развитие дви-  гательных качеств?  Цели: развивать  двигательные ка-  чества, выносли-  вость, быстроту  во время выполне-  ния челночного  бега | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-  нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное  общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют  дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-  жении поставленных целей | Научатся:  - характеризо-  вать способы  закаливания  организма;  - технически  правильно  выполнять чел-  ночный бег | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (чел-  ночный  бег) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | купание в есте-  ственных водо-  емах).  Игра «Ловишка,  поймай ленту» |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Ознакомление  с доврачебной  помощью при  легких ушибах,  царапинах  и ссадинах, по-  тертостях. Кон-  троль за разви-  тием двигатель-  ных качеств:  бег на 30 м | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Низкий старт,  стартовое ускоре-  ние, финиширова-  ние.  Цели: развивать  двигательные ка-  чества, выносли-  вость, быстроту  в беге на короткие  дистанции | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия оздоровительной на-  правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;  используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - оказывать  доврачебную  помощь при  легких ушибах,  царапинах  и ссадинах,  потертостях | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (бег  на 30м) |  |
| 94 | Обучение бро-  скам и ловле  теннисного мя-  ча на дальность,  в максимальном  темпе, из раз-  ных исходных  положений  в парах.  Игра «Подвиж-  ная цель» | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Как развивать лов-  кость и быстроту?  Цели: закрепить  навык броска ма-  лого мяча различ-  ными способами | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про-  блемы и находят способы их решения.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются о распределении функций  и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры |  |  |
| 95 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: мета- | Про-  верка  и кор-  рекция | 1 | Как совершенство-  вать метание и лов-  лю теннисного  мяча? | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:  - метать тен-  нисный мяч  на дальность | Кон-  троль  двига-  тельных |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ние теннисного  мяча на даль-  ность.  Подвижная игра  «Охотники  и утки» | знаний  и уме-  ний |  | Цели: закрепить  навык метания  теннисного мяча  на дальность | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-  нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-  щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют  дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-  жении поставленных целей | с правильной  постановкой  руки | качеств  (мета-  ние тен-  нисного  мяча  на даль-  ность) |  |
| 96 | Развитие силы  в метании на-  бивных мячей  (1-2 кг) одной  рукой и двумя  руками из раз-  ных исходных  положений  и различными  способами в па-  рах и в кругу.  Игра в мини-  футбол | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Развитие силовых  качеств.  Цели: закрепить  навык метания на-  бивных мячей раз-  личными спосо-  бами | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про-  блемы и находят способы их решения.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются о распределении функций  и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - контролиро-  вать нагрузку  в процессе вы-  полнения учеб-  ных заданий | Теку-  щий |  |
| 97 | Обучение  прыжкам в вы-  соту на месте  с касанием ру-  кой подвешен-  ных ориенти-  ров. Совершен-  ствование прыж-  ков в длину  с разбега спосо-  бом «согнув  ноги».  Игра в мини-  футбол | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Организационные  приемы прыжков.  Цели: выполнять  легкоатлетические  упражнения -  прыжки в высоту  и в длину с разбега | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-  нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-  щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют  дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-  жении поставленных целей | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять двига-  тельные дейст-  вия легкой ат-  летики | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 98 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: пры-  жок в длину  с разбега спосо-  бом «согнув  ноги».  Равномерный  шестиминутный  бег.  Игра в мини-  футбол | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как развивать вы-  носливость при  медленном беге?  Цели: учить бегу  в равномерном  темпе в течение  6 минут | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - равномерно  распределять  свои силы для  завершения  шестиминутно-  го бега;  - оценивать ве-  личину нагруз-  ки по частоте  пульса | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (пры-  жок  в длину  с раз-  бега) |  |
| 99 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: бег  на 60 м | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как работать над  распределением  сил на дистанции?  Цели: учить бегу  в равномерном  темпе и с ускоре-  нием | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают предложения и оцен-  ку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существо-  вания у людей разлинных точек зрения, в том числе  не совпадающих с их собственной, и ориентируются  на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - равномерно  распределять  свои силы  «во время бега  с ускорением;  — оценивать  величину на-  грузки по час-  тоте пульса | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (бег  на 60 м) |  |
| 100 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: бег  на 1000 м | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как работать над  распределением  сил на дистанции?  Цели: учить бегу  в равномерном  темпе длительное  время | *Познавательные:* самостоятельно формулируют прб"-  блемы; ориентируются в разнообразии способов решения  задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения. | Научатся:  - равномерно  распределять  свои силы для  завершения бега;  - оценивать ве-  личину нагруз- | Кон-  троль  двига-  тельных  качеств  (бег на  1000м) |  |

*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 частоте  пульса |  |  |
| 101 | Разучивание  упражнений  эстафет «Весе-  лые старты» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как использовать  полученные навы-  ки в процессе обу-  чения?  Цели: закреплять  умения и навыки  правильного вы-  полнения основ-  ных видов движе-  ний | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия физическими упраж-  нениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон-  троль результата | Научатся:  - подбирать  эстафеты и фор-  мулировать их  правила;  - организовы-  вать и прово-  дить «Веселые  старты»;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 102 | Совершенство-  вание подвиж-  ных и спортив-  ных игр по вы-  бору | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как использовать  полученные навы-  ки в процессе обу-  чения?  Цели: закреплять  умения и навыки  правильного вы-  полнения основ-  ных видов движе-  ний; осуществлять  подвижные игры  для развития дви-  гательных качеств | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  — называть игры  и формулиро-  вать их прави-  ла;  организовывать  и проводить  подвижные иг-  ры в помеще-  нии;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |