**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: 3**

**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**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Кол-во часов** | **Решаемые проблемы** | **Планируемые результаты** | **Вид****кон­троля** | **Дата** |
| ***универсальные учебные действия*** | ***предметные знания*** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Правила ТБна уроках физи-ческой культу-ры. Содержаниекомплекса утрен-ней зарядки.Подвижная игра«Салки-дого-нялки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как вести себяна уроках?Цели: напомнитьправила поведенияна уроках; учитьслушать и выпол-нять команды | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.*Регулятивные:* планировать свои действия в соответст-вии с поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют учебно-познавательный инте-рес к новому учебному материалу | Научатся:- выполнятьдействия по об-разцу, соблюдатьправила техникибезопасностина уроках физи-ческой культу-ры, выполнятькомплекс УГГ | Теку-щий |  |
| 2 | Совершенство-вание строевыхупражнений,прыжка в длинус места. Разви-тие выносливо-сти в медлен-ном двухми-нутном беге.Подвижная игра«Ловишка» | Изуче-ние но-вогомате-риала | 1 | Что такое строй,шеренга, колонна?Какой должнабыть спортивнаяформа?Цели: развиватьумение выполнятькоманды, вынос-ливость в беге;учить правильнойтехнике прыжковв длину с места | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; оценива-ют правильность выполнения действия; адекватно вос-принимают оценку учителя.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* понимают значение физического развитиядля человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:- самостоятель-но выполнятькомплекс ут-ренней гимна-стики;- техническиправильно от-талкиватьсяи приземляться | Теку-щий |  |
| 3 | Развитие коор-динации движе-ний и ориента-ции в простран-стве в строевых | Ком-бини-рован-ный | 1 | Где и как выполня-ется построениев начале урока?Цели: закрепитьнавык построения | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок. | Научатся:- выполнять ор-ганизующиестроевые коман-ды и приемы; | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | упражнениях.Развитие скоро-сти в беге с вы-сокого стартана 30 м.Игра «Салкис домом» |  |  | в шеренгу, колон-ну, положение вы-сокого старта, бегна 30 м | *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности; осуществляют самоана-лиз и самоконтроль результата | - разминаться,применяя спе-циальные бего-вые упражне-ния |  |  |
| 4 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: чел-ночный бег3 х10м.Разучиваниеигры «Ловишкас лентой» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Что такое челноч-ный бег? Коррек-тировка техникибега. Каковы орга-низационныеприемы прыжков?Цели: учить пра-вильной техникебега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четкоследуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон-троль; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния;- техническиправильно дер-жать корпуси руки при бегев сочетаниис дыханием | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(чел-ночныйбег) |  |
| 5 | Объяснение по-нятия «Ттульсо-метрия». Разви-тие силы и лов-кости в прыж-ках вверхи в длинус места.Подвижная игра«Удочка» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как прыгать вверхна опору?Цели: учить вы-полнять легкоатле-тические упражне-ния - прыжкивверх и в длинус места, соблюдаяправила безопас-ности во времяприземления | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьлегкоатлети-ческие упраж-нения;- технике дви-жения рук и ногв прыжкахвверх и в длину;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 6 | Особенностиразвития физи-ческой культуры | Про-веркаи кор- | 1 | Какая пользаот занятий физиче-ской культурой? | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели; используют общие приемырешения поставленных задач. | Научатся:— характеризо-вать роль и зна- | Кон-трольдвига- |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | у народов Древ-ней Руси. Разви-тие внимания,координации,ориентировкив пространствев строевыхупражнениях.Контроль за раз-витием двига-тельных ка-честв: прыжокв длину с места.Подвижная игра«Удочка» | рекциязнанийи уме-ний |  | Цели: учить вы-полнять строевыеупражнения: пово-роты, ходьба«змейкой», по кру-гу, по спирали;выполнять прыжкив длину с места,соблюдая правилабезопасностиво время призем-ления | *Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; вносят необходимые коррективы в действиепосле его завершения на основе его оценки и учета ха-рактера сделанных ошибок; адекватно воспринимаютоценку учителя.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | чение уроковфизическойкультуры дляукрепления здо-ровья;- выполнятьупражнениепо образцу учи-теля и показулучших учени-ков | тель-ныхкачеств(пры-жокв длинус места) |  |
| 7 | Обучение мета-нию на даль-ность с трехшагов разбега.Разучиваниеигры «Мета-тели» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Правила выполне-ния метания мало-го мяча (мешочка)на дальность с трехшагов разбега.Цели: учить пра-вильной техникеметания предмета | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его; раскрывают внутреннюю позициюшкольника | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-1ния (метаниес трех шагов);- выполнятьправильное дви-жение рукойдля замахав метании | Теку-щий |  |
| 8 | Контроль за раз-витием двигате-льных качеств:метание малогомяча на даль-ность.Разучивание | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Правила метаниямалого мяча.Цели: совершен-ствовать коорди-национные спо-собности, глазомери точность при | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* понимают значение знаний для человека | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния в метаниии броске мяча;- соблюдать | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | упражненийэстафеты «Замячом против-ника» |  |  | выполнении уп-ражнений с мячом | и принимают его; раскрывают внутреннюю позициюшкольника | правила взаи-модействияс игроками |  |  |
| 9 | Объяснениевзаимосвязифизическихупражненийс трудовойдеятельностьючеловека.Обучение бро-скам и ловленабивного мячав парах | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Разновидноститрудовой деятель-ности человека.Цели: учить вы-полнять броскии ловлю набивногомяча; взаимодей-ствовать с партне-ром | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- характеризо-вать роль и зна-чение уроковфизическойкультуры дляукрепления здо-ровья;- соблюдатьправила взаи-модействияс партнером | Теку-щий |  |
| 10 | Обучение мета-нию набивногомяча от плечаодной рукой.Развитие вы-носливости, ко-ординациидвижений в бегес изменениемчастоты шагов.Игра «Два Мо-роза» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Метание набивно-го мяча одной ру-кой от плеча.Цели: развиватьсилу, координаци-онные способностипри метании мячаот плеча одной ру-кой | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* допускают возможность существо-вания у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируютсяна позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- выполнять бегс изменениемчастоты шагов,с различнымритмом и тем-пом;- выполнятьупражнениепо образцуучителя и по-казу лучшихучеников | Теку-щий |  |
| 11 | Развитие вы-носливостив беге в мед-ленном темпе | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как распределятьсилы на дистанции?Цели: развиватьвыносливость | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают оценку учи-теля. | Научатся:- равномернораспределятьсвои силы для | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | в течение 5 ми-нут. Разучива-ние беговыхупражненийв эстафете |  |  | и силу при выпол-нении медленногобега | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его; раскрывают внутреннюю позициюшкольника | завершения пя-тиминутногобега;- оценивать ве-личину нагруз-ки по частотепульса |  |  |
| 12 | Обучение спе-циальным бего-вым упражне-ниям. Развитиесилы, скоростив беге на дис-танцию 30 м.Разучиваниеигры «Третийлишний» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Развитие скорост-но-силовых и ко-ординационныхспособностей.Цели: развиватьвнимание, ско-рость, координа-цию при выполне-нии беговыхупражненийсо сменой темпа | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния в бегена различныедистанции;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры | Теку-щий |  |
| 13 | Контроль за раз-витием двига-тельных качеств:бег на 30 мс высокогостарта. Развитиекоординацион-ных качеств по-средством игр.Подвижная игра«Третий лиш-ний» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как правильностартовать и фи-нишировать в бе-ге?Цели: развиватькоординационныеспособности, силу,скорость при вы-полнении беговыхупражнений | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре-шают учебную задачу.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его; раскрывают внутреннюю позициюшкольника; ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности | Научатся:- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий легкоатле-тическимиупражнениями | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(бегна 30 м) |  |
| 14 | Обучение раз-бегу в прыжкахв длину. Разви-тие скоростно- | Ком-бини-рован-ный | 1 | Прыжок в длинус разбега.Цели: развиватьскоростно-силовые | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач .*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:- техническиправильно вы-полнять разбег | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | силовых ка-честв мышц ног(прыгучесть)в прыжке в дли-ну с прямогоразбега |  |  | качества мышц ногв прыжках с раз-бега | *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | для прыжкав длину |  |  |
| 15 | Совершенство-вание прыжкав длину с пря-мого разбегаспособом «со-гнув ноги».Игра со скакал-кой «Пробегис прыжком» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как правильно от-талкиваться привыполнении прыж-ка в длину с раз-бега?Цели: учить от-талкиванию беззаступа при вы-полнении прыжкав длину с разбега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его; раскрывают внутреннюю позициюшкольника | Научатся:- отталкиватьсябез заступа привыполнениипрыжка в длинус разбега;- выполнятьбезопасное при-земление | Теку-щий |  |
| 16 | Контроль за раз-витием двига-тельных ка-честв: прыжокв длину с пря-мого разбегаспособом «со-гнув ноги».Развитие лов-кости в игресо скакалкой«Пробегис прыжком» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Скоростные и си-ловые качества.Цели: развиватьскоростно-силовыекачества в прыж-ках в длину с раз-бега и со скакалкой | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния и добивать-ся достиженияконечного ре-зультата;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(пры-жокв длинус раз-бега) |  |
| 17 | Правила безо-пасного пове-дения в залес инвентареми на гимнасти-ческих снаря- | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила безопас-ности в спортив-ном зале.Цели: развиватькоординационныеспособности в об- | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* ориентиру *ютдя* на позицию партне-ра в общении и взаимодействии. | Научатся:- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизма | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | дах. Развитиекоординацион-ных способно-стей посредст-вом общеразви-вающих упраж-нений.Разучиваниеигры «Догонял-ки на марше» |  |  | щеразвивающихупражнениях с гим-настическими пал-ками | *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | во время физ-культурныхзанятий;- выполнятьупражненияс гимнастиче-скими палка-ми на местеи в продвиже-нии |  |  |
| 18 | Развитие вни-мания и коор-динационныхспособностейв перестроенияхв движении.Контроль за раз-витием двига-тельных качеств:подъем тулови-ща за 30 секунд.Разучиваниеподвижной игры«Волна» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Развивать ориен-тировку в про-странстве в пере-строениях в дви-жении.Цели: закрепитьнавык выполненияподъема туловищана время | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-дей.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- правильновыполнять пе-рестроения дляразвития коор-динации дви-жений в раз-личных ситуа-циях;-соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(подъ-ем ту-лови-ща) |  |
| 19 | Развитие силы,координацион-ных способно-стей в упражне-нии «вис на гим-настическойстенке на вре-мя». Разучива-ние игры «До-гонялки на мар-ше» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какими способамиразвивают коорди-национные способ-ности?Цели: учить вы-полнять упражне-ние «вис на гимна-стической стенкена время» | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируюти 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.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрываютвнутреннюю позицию школьника | Научатся:- творческиподходитьк выполнениюупражненийи добиватьсядостиженияконечногорезультата | Теку-щий |  |

*Продолжение табл****.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 20 | Развитие гибко-сти, ловкости,координациив упражненияхгимнастикис элементамиакробатики.Разучиваниеигры «Уверты-вайся от мяча» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как техническиправильно выпол-нять перекаты?Цели: закрепитьнавык выполненияпростейших эле-ментов акробати-ки: группировка,перекаты в груп-пировке, упоры | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его; раскрывают внутреннюю позициюшкольника | Научатся:- техническиправильно вы-полнять перека-ты в группи-ровке;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры | Теку-щий |  |
| 21 | Совершенство-вание выполне-ния кувыркавперед.Развитие скоро-стных качеств,ловкости, вни-мания в упраж-нениях круго-вой тренировки | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как правильно вы-полнять кувыроквперед?Цели: развиватькоординационныеспособности, учитьконтролироватьфизическое со-стояние при вы-полнении упраж-нений круговойтренировки | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложенияи оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитияловкостии координации | Теку-щий |  |
| 22 | Совершенство-вание выполне-ния упражнения«стойка на ло-патках».Подвижная игра«Посадка кар-тофеля» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила безопас-ного поведенияна уроках гимна-стики.Цели: учить вы-полнять упражне-ния со страховкой | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают предложения и оцен-ку учителя.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрываютвнутреннюю позицию школьника | Научатся:- техническиправильно вы-полнять «стой-ку на лопат-ках»;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизма | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  |  | во время заня-тий физически-ми упражне-ниями |  |  |
| 23 | Совершенство-вание выполне-ния упражнения«мост». Обуче-ние упражнени-ям акробатикив различныхсочетаниях. Раз-витие ориенти-ровки в про-странстве в по-строениях и пе-рестроениях | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Какова этапностьпри выполненииупражнения«мост»?Цели: закрепитьнавык выполненияупражнений по-точным методом;учить правильноразмыкаться в ше-ренге на вытяну-тые руки по кругу | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы.*Регулятивные:* используют установленные правилав контроле способа решения.*Коммуникативные:* договариваются о распределениифункций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- выполнятьорганизую-щие строевыекоманды и при-емы;- выполнятьупражнениепо образцу учи-теля и показулучших учени-ков | Теку-щий |  |
| 24 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: наклонвперед из поло-жения стоя.Развитие вни-мания, мышле-ния, двигатель-ных качествпосредствомупражненийкруговой тре-нировки | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила выполне-ния наклона впе-ред из положениястоя.Цели: учить вы-полнять упражне-ния круговой тре-нировки разнойфункциональнойнаправленности | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Даучатся:- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время вы-полненияупражненийкруговой тре-нировки | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(наклонвпередиз по-ложе-ниястоя) |  |
| 25 | Развитие коорди-нации в ходьбе | Комби-ниро- | 1 | Как развивать лов-кость и координа- | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач. | Научатся:- выполнять | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | противоходоми «змейкой».Обучение лаза-нью по гимна-стической стен-ке с переходомна наклоннуюскамейку.Игра на внима-ние «Класс,смирно!» | ван-ный |  | цию движений?Цели: учить пере-мещаться по гим-настическойстенке с переходомна наклоннуюскамейку | *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-дей.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | упражнениядля развитияловкостии координации |  |  |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
| 26 | Контроль двига-тельных качеств:подтягиваниянанизкой пере-кладине из висалежа (девочки),подтягиванияна перекладине(мальчики).Подвижная игра«Конники-спортсмены» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как развивать силу?Цели: закрепитьнавык правильноговыполнения пря-мого хвата приподтягивании | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают предложения и оцен-ку учителей, товарищей, родителей и других людей.*Коммуникативные:* допускают возможность существо-вания у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируютсяна позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его; раскрывают внутреннюю позициюшкольника | Научатся:- выполнятьупражнения дляразвития силыи ловкости | Кон-трольдвига-тель-ных ка-честв(подтя-гиваниена пе-рекла-дине) |  |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
| 27 | Совершенство-вание выполне-ния упражненийв равновесияхи упорах.Разучиваниеигры «Прокатибыстрее мяч» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Развитие равнове-сия.Цели: закрепитьнавык выполненияупражнений в рав-новесиях и упорах,учить выполнятьупражнения под-вижных игр разной | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации;используют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по-мощью; договариваются о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности. | Научатся:- выполнятьупражненияв равновесиина ограничен-ной опоре (низ-кое бревно,гимнастическаяскамейка); | Теку-щий |  |
|
|
|
|
|
|
|
|

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | функциональнойнаправленности | *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | - организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры |  |  |
| 28 | Обучение по-ложению ногуглом в висена перекладинеи гимнастиче-ской стенке.Разучиваниеигры «Что из-менилось?» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Какова этапностьпри выполнениивиса на переклади-не и гимнастиче-ской стенке?Цели: учить пра-вильному выпол-нению упражненийна укреплениебрюшного пресса | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- техническиправильно вы-полнять подни-мание ногуглом в висена перекладине;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры | Теку-щий |  |
| 29 | Ознакомлениес видами физи-ческих упраж-нений (подво-дящие, обще-развивающиесоревнователь-ные).Совершенство-вание кувырковвперед | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как составить ком-плекс упражненийдля физкультмину-ток?Цели: учить по-нимать принципыпостроения физ-культминуток; раз-вивать координа-цию в кувыркахвперед | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-дей.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрываютвнутреннюю позицию школьника | Научатся:- самостоятель-но составлятькомплексупражненийфизкультми-нутки;- технике дви-жения рук и ногв кувырках | Теку-щий |  |
| 30 | Развитие гибко-сти в упражне-ниях на гимна-стических сна- | При-мене-ниезнаний | 1 | Как развивать гиб-кость тела?Цели: учить вы-полнять упражне- | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнения дей-ствия; адекватно воспринимают предложения и оценку | Научатся:- самостоятель-но подбиратьупражнения | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | рядах. Развитиевнимания, лов-кости и коорди-нации в эстафе-те «Веревочкапод ногами».Совершенство-вание кувыркавперед | и уме-ний |  | ния на растяжкумышц в разныхположениях и со-четаниях | учителей, товарищей, родителей и других людей.*Коммуникативные:* допускают возможность существо-вания у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируютсяна позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | для развитиягибкости;- соблюдатьправила пове-дения во времязанятий физ-культурой |  |  |
| 31 | Совершенство-вание строевыхупражнений.Обучениеупражнениямс гимнастиче-скими палкамии со скакалкой.Развитие коор-динационныхспособностейв эстафетахс гимнастиче-скими палками.Подвижная игра«Удочка» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какие существуютстроевые коман-ды? Правила безо-пасного поведенияв разминке с гим-настическими пал-ками.Цели: учить вы-полнять упражне-ния по команде;развивать коорди-национные спо-собности в играхи эстафетах | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по-мощью; договариваются о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- оцениватьдистанциюи интервалв строю;- выполнятьупражненияс гимнастиче-скими палками;- пробегатьчерез враща-ющуюся ска-калку | Теку-щий |  |
| 32 | Развитие вни-мания, скорост-но-с иловых спо-собностейпосредствомподвижных игр. Совершенство­вание упражне-ний акробатики | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Правила безопас-ного поведенияв подвижных играх.Цели: учить вы-полнять упражне-ния акробатики в комбинации из двух-трех упраж-нений | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия. | Научатся:- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры;- контролиро­вать свои дей-ствия в игре | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | и наблюдатьза действиямидругих игроков |  |  |
| 33 | Правила выпол-нения упражне-ний с мячом.Обучение обще-развивающимупражнениямс мячом.Совершенство-вание техникипрыжков и бегав игре «Выши-балы» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Постановка руки ког при выпол-нении броскаи ловли мяча раз-ными способами.Цели: совершен-ствовать коорди-национные спо-собности, глазомери точность при вы-полнении упраж-нений с мячом | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-дей.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- грамотно ис-пользовать тех-нику метаниямяча при вы-полненииупражнений;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизма-во время заня-тий физкульту-рой | Теку-щий |  |
| 34 | Совершенство-вание броскови ловли мячав паре.Разучиваниеигры «Мячсоседу» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполнятьброски и ловлюмяча с партнеромразными спосо-бами?Цели: развиватькоординационныеспособности, гла-зомер и точностьпри выполненииупражнений с мя-чом в паре | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают предложения и оцен-ку учителей, товарищей, родителей и других людей.*Коммуникативные:* допускают возможность существо-вания у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируютсяна позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его; раскрывают внутреннюю позициюшкольника | Научатся:- техническиправильно вы-полнять броскии ловлю мячаразличнымиспособами;- выполнятьупражнениепо образцу учи-теля и показулучших учеников | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 35 | Обучение раз-личным спосо-бам выполнениябросков мячаодной рукой.Подвижная игра«Мяч среднему» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Способы бросковмяча одной рукой.Цели: совершен-ствовать коорди-национные спо-собности, глазомери точность при вы-полнении броскамяча одной рукой | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации;используют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по-мощью; договариваются о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьупражнениепо образцу учи-теля и показулучших учени-ков;- точно бросатьмяч одной ру-кой и попадатьв цель (круг) | Теку-щий |  |
| 36 | Совершенство-вание упражне-ний с мячом.Развитие вни-мания, коорди-национныхспособностейв упражненияхс мячом у стены.Подвижная игра«Охотникии утки» | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Как выполнятьброски мяча в сте-ну в движении?Цели: учить вы-полнять броскимяча в стену в про-движении вдольстены с ловлей от-скочившего от сте-ны мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- грамотно ис-пользовать тех-нику броскаи ловли мячапри выполне-нии упражне-ний;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физкульту-рой | Теку-щий |  |
| 37 | Совершенство-вание броскаи ловли мяча.Развитие двига-тельных ка-честв, выносли-вости и быстроты | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как совершенст-вовать техникуведения мяча?Цели: закреплятьнавык ведениямяча на местеи в продвижении | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-дей.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше- | Научатся:- выполнятьведение мячаразличнымиспособами | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ведения мячав движении.Подвижная игра«Мяч из круга» |  |  |  | нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрываютвнутреннюю позицию школьника |  |  |  |
| 38 | Развитие двига-тельных ка-честв, выносли-вости и быстро-ты в броскахмяча в кольцоспособом «сни-зу» после веде-ния.Подвижная игра«Мяч соседу» | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Как выполнятьброски мяча в кор-зину способом«снизу» после ве-дения?Цели: закреплятьнавык выполнениябросков мячав кольцо | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают предложения и оцен-ку учителей, товарищей, родителей и других людей.*Коммуникативные:* допускают возможность существо-вания у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируютсяна позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- техническиправильно вы-полнять броскимяча в корзинупосле ведения;— добиватьсядостиженияконечногорезультата | Теку-щий |  |
| 39 | Совершенство-вание бросковмяча в кольцоспособом «свер-ху» после веде-ния.Подвижная игра«Бросок мячав колонне» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какие бывают спо-собы выполнениябросков мячав корзину?Цели: закреплятьнавык выполнениябросков мячав кольцо способом«сверху» послеведения | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по-мощью; договариваются о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьупражнениепо образцуучителя и пока-зу лучших уче-ников;- точно бросатьмяч одной ру-кой и попадатьв кольцо | Теку-щий |  |
| 40 | Обучение упраж-нениям с бас-кетбольным МЯ-ЧОМ в парах. | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполнять бро-сок мяча в корзинупосле ведения и ос-тановки в два шага? | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями. | Научатся:- техническиправильновыполнять бро- | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Подвижная игра«Гонки мячейв колоннах» |  |  | Цели: учить тех-нике выполнениябросков мячав кольцо после ве-дения и приемамяча от партнера | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности, осуществляют самоана-лиз и самоконтроль результата | ски мяча в коль-цо разнымиспособами;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры |  |  |
| 41 | Обучение веде-нию мяча при-ставными ша-гами левым бо-ком.Подвижная игра«Антивышиба-лы» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Развитие кордина-ционных способ-ностей.Цели: учить пере-двигаться пристав-ными шагами ле-вым боком с одно-временным веде-нием мяча | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-дей.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьведение мячаприставнымшагом с оста-новкой прыж-ком | Теку-щий |  |
| 42 | Совершенство-вание бросковнабивного мячана дальностьразными спосо-бами.Подвижная игра«Вышибалыдвумя мячами» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Каким способомвыполнять бросокнабивного мячана дальность?Цели: закреплятьнавык выполнениябросков набивногомяча разными спо-собами | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают предложения и оцен-ку учителей, товарищей, родителей и других людей.*Коммуникативные:* допускают возможность существо-вания у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируютсяна позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- техническиправильновыполнять бро-ски набивногомяча;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 43 | Контроль за раз-витием двига-тельных ка-честв: броски | Про-веркаи кор-рекция | 1 | Какова этапностьвыполнения бро-сков набивногомяча из-за головы? | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; | Научатся:- самостоятель-но подбиратьподводящие | Кон-трольдвига-тель- |  |

*Продолжение та*бл.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | набивного мячаиз-за головы.Обучение игре«Вышибалыдвумя мячами» | знанийи уме-ний |  | Цели: закреплятьнавык выполнениябросков набивногомяча разными спо-собами | используют установленные правила в контроле способарешения.Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за по-мощью; договариваются о распределении функций и ро-лей в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | упражнениядля выполненияброска набив-ного мяча из-заголовы | ных ка-честв(броскинабив-ногомяча) |  |
| 44 | Совершенство-вание ведениямяча и броскамяча в корзину.Разучиваниеновых эстафетс ведениеммяча и броскомв корзину | Ком-бини-ро ван-ный | 1 | Как определитьрасстояние до бас-кетбольного щитадля остановкив два шага послеведения и после-дующего броскамяча?Цели: закрепитьнавык броска мячав корзину послеведения и останов-ки в два шага | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.Регулятивные: планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.Коммуникативные: используют речь для регуляциисвоего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- самостоятель-но определятьрасстояниедо баскетболь-ного щита дляостановки в двашага с после-дующим бро-ском | Теку-щий |  |
| 45 | Обучение ве-дению мячас изменениемнаправления.Развитие коор-динационныхспособностейв эстафетахс ведениеммяча | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какие действияпредпринять приобводке против-ника?Цели: учить веде-нию мяча с изме-нением направле-ния с обводкойпартнера и в эста-фетах | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляциисвоего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьведение мячас изменениемнаправлениязигзагом и во-круг стоекв эстафетах | Теку-щий |  |
| 46 | Совершенство-вание ведения | Изуче-ние | 1 | Правила взаимо-действия в игре | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач. | Научатся:- технически | Теку-щий |  |

*Продолжение та*бл.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | мяча с останов-кой в два шага.Обучение пово-ротам с мячомна месте и пе-редача мячапартнеру.Разучиваниеигры «Попадив кольцо» | новогомате-риала |  | с элементами бас-кетбола.Цели: учить веде-нию мяча, оста-новке в два шага,но воротам с мячомна месте и после-дующей передачемяча партнеру | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | правильновыполнятьупражненияс элементамибаскетбола;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками |  |  |
| 47 | Совершенство-вание ведениямяча с измене-нием направле-ния.Разучиваниеигры «Гонкабаскетбольныхмячей» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Способы ведениямяча.Цели: закреплятьнавык ведения мя-ча с изменениемнаправления | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитияловкости и ко-ординации | Теку-щий |  |
| 48 | Ознакомлениес правиламиспортивныхигр: футбола,волейбола, бас-кетбола.Совершенство-вание ведениямяча с после-дующей пере-дачей партнеру.Разучиваниеновых эстафетс ведением и пе-редачей мяча | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Разновидностиспортивных игрс мячом.Цели: учить раз-личать правиласпортивных игрс мячом: футбола,волейбола, баскет-бола; закреплятьнавыки дёдениямяча с последу-ющей передачейпартнеру | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | Научатся:- давать харак-теристику, объ-яснять правиласпортивных игрс мячом;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физически-ми упражне-ниями | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 49 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Теку-щий |  |
| 50 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.  | Ком-бини-рован-ный | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Теку-щий |  |
| 51 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Ком-бини-рован-ный | 1 | Бег по пересеченной местности | *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 способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам.; умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы |  |  |  |
| 52 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- равномернораспределятьсвои силыпо дистан-ции 1 км;- выполнятьобгон на дис-танции | Теку-щий |  |
| 53 | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.  | Ком-бини-рован-ный | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия. ^*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Теку-щий |  |
| 54 | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.  | Ком-бини-рован-ный | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- | Научатся:пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы |  |  |  |
| 55 | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Ком-бини-рован-ный | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Теку-щий |  |
| 56 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». | Ком-бини-рован-ный | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Теку-щий |  |
| 57 | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Ком-бини-рован-ный | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру- | Научатся:пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |  |
| 58 | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | Ком-бини-рован-ный | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | Научатся:пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Теку-щий |  |
| 59 | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | Научатся:пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Теку-щий |  |
| 61 | Правила безо-пасности на уро-ках с мячамив спортивномзале.Совершенство-вание передачимяча в парах.Подвижная игра«Охотникии утки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как избежать трав-мы на уроке физ-культуры?Цели: закреплятьнавык выполнениябросков и ловливолейбольного мя-ча разными спосо-бами | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | Научатся:- выполнятьупражнениепо образцуучителя и по-казу лучшихучеников;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий упражне-ниями с мячом | Теку-щий |  |
| 62 | Совершенство-вание бросковмяча через сет-ку и ловли вы-соко летящегомяча. | Ком-бини-рован-ный | 1 | Каким способомлегче перекинутьмяч через сетку?Цели: закреплятьвыполнение бро-сков мяча через | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя. | Научатся:- техническиправильно вы-полнять броскимяча через сетку; | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Игра «Перекиньмяч» |  |  | сетку, ловлю высо-ко летящего мяча | *Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | - организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры |  |  |
| 63 | Обучение бро-скам мяча черезсетку из зоныподачи.Разучиваниеигры «Выстрелв небо» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Правила игрыв пионербол.Цели: учить бро-скам мяча черезсетку | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- техническиправильно вы-полнять броскимяча через сет-ку из зоны по-дачи | Теку-щий |  |
| 64 | Обучение пода-че мяча двумяруками из-заголовы из зоныподачи.Игра в пионер-бол | Ком-бини-рован-ный | 1 | Что означает ко-манда «переход»?Цели: развиватькоординационныеспособности, гла-зомер и точностьпри выполненииупражнений с мя-чом | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- техническиправильно вы-полнять подачумяча через сет-ку двумя рука-ми из-за голо-вы;- перемещатьсяпо площадкепо команде«переход» | Теку-щий |  |
| 65 | Обучение пода-че мяча черезсетку броскомодной рукойиз зоны подачи.Игра в пионербол | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как ведется счетв пионерболе?Цели: совершен-ствовать коорди-национные спо-собности, глазомер | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль. | Научатся:- техническиправильно вы-полнять броскимяча через сетку; | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | и точность при вы-полнении упраж-нений с мячом | *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | - организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры |  |  |
| 66 | Совершенство-вание ловли вы-соко летящегомяча. Обучениеумению взаи-модействоватьв командево время игрыв пионербол | Ком-бини-рован-ный | 1 | Сколько передачвыполняется в сво-ей зоне?Цели: учить рас-пределять ролиигроков в команд-ной игре | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры в по-мещении;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 67 | Совершенство-вание броскови ловли мячачерез сетку.Развитие вни-мания и ловко-сти в передачеи подаче мячав игре в пио-нербол | Ком-бини-рован-ный | 1 | Сколько шаговможно сделатьс мячом в рукахв игре в пионер-бол?Цели: развиватьвнимание, ловкостьпри выполненииигровых упражне-ний с мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры;- выполнятьупражнениепо образцу учи-теля и показулучших учени-ков | Теку-щий |  |
| 68 | Правила безо-пасного поведе-ния на урокахс элементамифутбола. Со-вершенствова-ние ведения мя-ча внутреннейи внешней | Ком-бини-рован-ный | 1 | Для чего устанав-ливаются правилаигры?Цели: закреплятьнавык ведениямяча внутреннейи внешней частьюподъема ноги | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемьцориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:- техническиправильно вы-полнять ведениемяча ногами;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждения | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | частью подъемапо прямой ли-нии и по дуге |  |  |  | *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | травматизмаво время заня-тий упражне-ниями с мячом |  |  |
| 69 | Совершенство-вание ведениямяча разнымиспособамис остановкамипо сигналу.Подвижная игра«Гонка мячей» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Распределениеролей игроков'в командной игре.Цели: закреплятьнавык ведения мя-ча ногами различ-ными способами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в 'совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях. | Научатся:-добиватьсядостиженияконечногорезультата;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры | Теку-щий |  |
| 70 | Совершенство-вание ведениямяча внутрен-ней и внешнейчастью подъеманоги междустойками.Разучиваниеигры «Слаломс мячом» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила безопас-ного поведенияпри игре в футбол.Цели: развиватькоординационныеспособности веде-нием мяча ногоймежду стойками | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | Научатся:- техническиправильно вы-полнять упраж-нения с мячомс элементамифутбола;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий упражне-ниями с мячом | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 |
| 71 | Совершенство-вание остановкикатящегося мя-ча внутреннейчастью стопы.Разучиваниеигры «Футболь-ный бильярд» | Ком-бини-рован-ный | 1 | За что назначаетсяштрафной удар(пенальти) в игрев футбол?Цели: совершен-ствовать навыквзаимодействияс партнеромв упражненияхс мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- творческиподходитьк выполнениюупражненийс мячом и доби-ваться дости-жения конечно-го результата | Теку-щий |  |
| 72 | Обучение пере-даче и приемумяча ногойв паре на местеи в движении.Разучиваниеигры «Жонгли-руем ногой» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполнятьжонглированиемячом?Цели: развиватькоординационныеспособности, гла-зомер и точностьпри выполненииупражнений с мя-чом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- техническиправильно вы-полнять жонг-лирование но-гой;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 73 | Совершенство-вание броскамалого мячав горизонталь-ную цель.Игра в мини-футбол | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как попастьв цель?Цели: развиватькоординации иныеспособности, гла-зомер и точностьпри выполненииупражненийс мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния в броскемяча в цель | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 74 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: бросокмалого мячав горизонталь-ную цель.Игра в мини-футбол | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Броски мяча в го-ризонтальнуюцель.Цели: совершен-ствовать коорди-национные спо-собности, глазомери точность при вы-полнении упраж-нений с мячом | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | Научатся:- техническиправильно вы-полнять броскималого мячав горизонталь-ную цель | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(бросокмалогомячав цель) |  |
| 75 | Обучениеупражнениямв равновесиина низком гим-настическомбревне. Совер-шенствованиекувырков впе-ред и назад.Подвижная игра«Ноги на весу» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Правила безопас-ного выполненияупражненийна гимнастиче-ских снарядах.Цели: учить упраж-нениям на гимна-стическом бревне;развивать внима-ние, ловкость, ко-ординацию | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитияловкости и ко-ординации | Теку-щий |  |
| 76 | Обучение ходьбепо гимнастиче-скому бревну вы-сотой.80-100 смна носках, при-ставным шагом,выпадами.Совершенствова-ние стоек на ло-патках, голове,руках у опоры. | Ком-бини-ро ван-ный | 1 | Как правильноперемещатьсяпо бревну?Цели: учить хо-дить по гимнасти-ческому бревну;закреплять навыквыполнения раз-личных стоек | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- выполнятьходьбу по гим-настическомубревну различ-ными способа-ми;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждения | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Подвижная игра«Заморозки» |  |  |  |  | травматизмаво время заня-тий физически-ми упражне-ниями |  |  |
| 77 | Развитие внима-ния, мышления,координацион-ных качествв упражненияхс гимнастиче-скими палками.Разучиваниеупражненийв игре-эстафетес гимнастиче-скими палками | Ком-бини-ро ван-ный | 11 | Правила безопас-ного выполненияупражнений с гим-настическими пал-ками.Цели: закреплятьнавык выполне-ния общеразвива-ющих упражненийв группе | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитиякоординациидвиженийв различныхситуациях | Теку-щий |  |
| 78 | Обучение ходь-бе по гимнасти-ческому бревнувысотой 80-100 см: поворо-ты на носках,на одной ноге,повороты прыж-ком. Совершен-ствование уп-ражнений акро-батики. Играс мячами «Пе-редал - садись» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполнять по-вороты на бревне?Цели: учить вы-полнять поворотына гимнастическомбревне различны-ми способами; за-креплять навыквыполнениястойки на рукаху стены со стра-ховкой партнера | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы -их осуществления.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- творческиподходитьк выполнениюупражненийи добиватьсядостиженияконечногорезультата | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 79 | Обучениеупражнениямна гимнастиче-ском бревне:приседания,переходы в упорприсев, в упорстоя на коленях.Разучиваниекомбинацииупражненийс акробатически-ми элементами.Подвижная игра«Веревочка подногами» | Ком-бини-ро ван-ный | 1 | Правила безопас-ного поведенияна гимнастическомбревне.Цели: учить вы-полнять упражне-ния для развитияравновесия, коор-динации и доби-ваться правильно-го выполнения | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам', умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | Научатся:- выполнятьупражненияна бревне (при-седания, пере-ходы в упорприсев, в упорстоя на коле-нях) | Теку-щий |  |
| 80 | Обучение лаза-нью по канатувтри приема.Развитие коор-динации по-средством упо-ров на рукахПодвижная игра«Пустое место» | Ком-бини-ро ван-ный | 1 | Правила безопас-ного выполнениялазанья по канату.Цели: развиватьвнимание, силу,ловкость при вы-полнении лазаньяпо канату | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физически-ми упражне-ниями | Теку-щий |  |
| 81 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: прыжок | Про-веркаи кор-рекция | 1 | Как вести контрольза развитием дви-гательных качеств?Цели: закреплять | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини- | Научатся:- выполнятьупражнениядля оценки | Кон-трольдвига-тель- |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | в длину с места.Подвижная игра«Коньки-гор-бунки» | знанийи уме-ний |  | навык выполненияпрыжка с места | мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | динамики ин-дивидуальногоразвитияосновныхфизическихкачеств | ныхкачеств(пры-жокв длинус места) |  |
| 82 | Обучениеупражнениямс гимнастиче-ским козлом.Развитие коор-динации и си-ловых качествв залезании,перелезании,спрыгиваниис гимнастиче-ского козла | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Какие упражнениявыполняютсяс гимнастическимкозлом?Цели: развиватьсиловые качестваи координациюдвижений в упраж-нениях с гимна-стическим козлом | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнять си-ловые упраж-нения с задан-ной дозировкойнагрузки | Теку-щий |  |
| 83 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: подтя-гивания на низ-кой переклади-не из виса лежа(девочки), под-тягивания на пе-рекладине (маль-чики).Подвижная игра«Коньки-гор-бунки» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как вести контрольза развитием дви-гательных качеств?Цели: закреплятьнавык выполненияподтягиванияна перекладине | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся:- техническиправильновыполнятьподтягиваниена перекладине;- добиватьсядостиженияконечногорезультата | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(подтя-гиванияна пе-рекла-дине) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 |
| 84 | Обучение ды-хательным уп-ражнениямпо методикеА. Стрельнико-вой: «Ладош-ки», «Погончи-ки», «Насос»,«Кошка». Со-вершенствова-ние упражненийакробатики.Подвижная игра«Волк и зайцы» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Значение дыха-тельных упражне-ний для укрепле-ния здоровья.Цели: развиватьмышцы, участ-вующие в процесседыхания; закреп-лять навык выпол-нения упражненийакробатики | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | Научатся:- техническиправильно вы-полнять дыха-тельные упраж-нения по мето-дике А. Стрель-никовой | Теку-щий |  |
| 85 | Обучение ды-хательным уп-ражнениямпо методикеА. Стрельнико-вой: «Обнимиплечи», «Боль-шой маятник»,«Перекаты»,«Шаги». Разви-тие силы в уп-ражненияхс гантелями.Разучиваниеигры «Замо-розки» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как правильнодышать?Цели: развиватьмышцы, участ-вующие в процесседыхания; закреп-лять навык выпол-нения упражненийс гантелями раз-личными спосо-бами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- соблюдатьритм при вы-полнении дыха-тельных упраж-нений;— организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры | Теку-щий |  |
| 86 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: наклонвперед из поло- | Про-веркаи кор-рекциязнаний | 1 | Как вести контрольза развитием дви-гательных качеств?Цели: закреплятьнавык выполнения | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок. | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитиягибкости раз- | Кон-трольдвига-тель-ных |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | жения стоя.Игра «Третийлишний» | и уме-ний |  | наклона впередиз положения стоя | *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | личными спо-собами | качеств(наклонвпередиз поло-жениястоя) |  |
| 87 | Совершенство-вание дыхатель-ных упражненийпо методикеА. Стрельнико-вой. Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: подъемтуловища из по-ложения лежана спине за 30 се-кунд.Разучиваниеигры «Уверты-вайся от мяча» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Техника выполне-ния упражненийдыхательной гим-настики. Какиекачества развива-ются при выпол-нении подъематуловища из по-ложения лежа?Цели: учить вы-полнять упражне-ния дыхательнойгимнастики; пра-вильно выполнятьподнимание туло-вища из положения | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | Научатся:- техническиправильно вы-полнять упраж-нения дыха-тельной гимна-стики;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(подъ-ем ту-ловищаиз по-ложе-ниялежа) |  |
| лежа на время |
| 88 | Обучение гим-настике дляглаз. Разучива-ние игровыхдействий эста-фет с акробати-ческими упраж-нениями.Игра «Пере-тяжки» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Правила безопас-ного выполненияакробатическихупражнений в эс-тафетах.Цели: учить вы-полнять гимнасти-ку для глаз; вы-полнять команд-ные действия в эс-тафете для закреп-ления учебногоматериала | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют *\_\_,*действия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- самостоятель-но применятьгимнастикудля глаз в физ-культминутках | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 89 | Объяснениеправил безопас-ности на спор-тивной пло-щадке.Развитие вы-носливостив ходьбе, беге,прыжках, играх.Подвижная игра«Салки-дого-нялки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила безопас-ного поведенияна спортивной пло-щадке.Дели: закреплятьнавыки выполне-ния упражненийна развитие вы-носливости раз-личными спосо-бами | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физически-ми упражне-ниями | Теку-щий |  |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
| 90 | Совершенство-вание техникивысокого и низ-кого старта.Развитие скоро-стных качествв беге с ускоре-нием | Ком-бини-рован-ный | 1 | При каких видахбега применяютсянизкий и высокийстарты?Цели: совершен-ствовать техникунизкого и высоко-го старта; разви-вать скоростныекачества в бегес ускорением | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния;- распределятьсвои силыво время бегас ускорением | Теку-щий |  |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
| 91 | Совершенство-вание техникипрыжка в длинус разбега. Разу-чивание игро-вых действийэстафеты «Ктодальше прыг-нет?» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполняетсяпрыжок в длинус разбега?Цели: закрепитьнавык прыжкав длину с разбега | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:- выполнятьпрыжок в длинус разбега, со-блюдая правилабезопасногоприземления | Теку-щий |  |
|
|
|
|
|
|
|
|

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы |  |  |  |
| 92 | Контроль за раз-витием двига-тельных качеств:челночный бегЗх10м.Совершенство-вание прыжковчерез низкиебарьеры | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как развивать пры-гучесть и коорди-нацию в беге с низ-кими барьерами?Цели: совершен-ствовать техникучелночного бега,развивать скорост-но-силовые каче-ства в прыжкахчерез барьеры | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- выполнятьупражнения дляразвития пры-гучести, быст-роты, ловкости;- выполнятьпрыжки, со-блюдая правилабезопасногоприземления | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(чел-ночныйбег) |  |
| 93 | Развитие скоро-стных качествв беге на 30 мс высокогои низкого стар-та. Разучиваниеупражненийполосы препят-ствий | Ком-бини-ро ван-ный | 1 | Какова техникафинишированияв беге?Цели: закрепитьнавык выполнениябега на короткуюдистанцию, разви-вать скоростныекачества в бегес препятствиями | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьбег на корот-кую дистанциюс учетом фини-ширования;- равномернораспределятьсвои силыво время бегас препятствиями | Теку-щий |  |
| 94 | Контроль за раз-витием двигате-льных качеств:бег на 30 м.Объяснениеправил безопас-ного поведенияна спортивнойплощадке | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний |  | Как работать надраспределениемсил на дистанции?Цели: закрепитьнавык бега в рав-номерном темпеи с ускорением | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнять бегна 30 метров,используя тех-нику стартово-го ускоренияи финиширо-вания | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(бегна 30 м) |  |
| 1 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 95 | Медленный бегдо 1000м. Ме-тание теннисно-го мяча в цельи на дальность,развитие вы-носливости | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как распределятьсилы при длитель-ном беге?Цели: учить пра-вильной постанов-*&*рук и ног приметаниях | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния - медленныйбег до 1000м;- выполнятьметание тен-нисного мячас правильнойпостановкойрук и ног | Теку-щий |  |
| 96 | Контроль за раз-витием двигате-льных качеств:метание мешоч-ка на дальность.Подвижная игра«За мячом про-тивника» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Каковы правилавыполнения мета-Цели: учить вы-полнять игровыедействия и упраж-нения подвижныхигр разной функ-циональнойнаправленности | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- организовы-вать подвижныеигры;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств |  |
| 97 | Медленный бегдо 1000м. Кон-троль пульса.Подвижная игра«Горячая кар-тошка» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как проводитсяподсчет пульса?Цели: учить вы-полнять подсчетпульса до занятий,после нагрузки,после восстанов-ления | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьподсчет пульсадо занятийи после нагрузки | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 98 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: бегна 1000 м.Игра в пионер-бол | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как работать надраспределениемсил на дистанции?Цели: учить бегув равномерномтемпе на длитель-ное расстояние | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:— равномернораспределятьсвои силы длязавершениядлительногобега;- оценивать ве-личину нагруз-ки по частотепульса | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(бег на1000м) |  |
| 99 | Развитие вы-носливостив кроссовойподготовке.Совершенство-вание броскаи ловли мяча.Игра в пионер-бол | Ком-бини-ро ван-ный | 1 | Как чередоватьходьбу и бегв кроссовомзабеге?Цели: учить чере-довать ходьбуи бег в кроссовомзабеге; совершен-ствовать навыкброска и ловлимяча | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- равномернораспределятьсвои силыв кроссовомзабеге;- оценивать ве-личину нагруз-ки по частотепульса | Теку-щий |  |
| 100 | Контроль за раз-витием двигате-льных качеств:прыжок в длинус прямого раз-бега способом«согнув ноги».Подвижная игра«Вызов номе-ров» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как вести контрольза развитием дви-гательных качеств?Цели: закреплятьнавык выполненияпрыжка с прямогоразбега | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- техническиправильновыполнять пры-жок с разбега;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(пры-жокв дли-ну) |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 101 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: броскинабивного мячаиз-за головы.Разучиваниеигровых дейст-вий эстафет(бег, прыжки,метания) | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Развитие коорди-национных спо-собностей в эста-фетах.Цели: выполнятькомандные дейст-вия в эстафете длязакрепления учеб-ного материала | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | Научатся:- правильнопередаватьэстафетув различныхситуациях | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(броскинабив-ногомяча) |  |
| 102 | Подведениеитогов учебногогода | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Как использоватьполученные в про-цессе обучениянавыки?Цели: закреплятьумения и навыкиправильного вы-полнения основ-ных видов движе-ний; осуществлятьподвижные игрыдля развития дви-гательных качеств | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- называть игрыи формулиро-вать их прави-ла;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игрыв помещениии на улице | Теку-щий |  |