**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 ТБ  на уроках физи-  ческой культу-  ры. Содержание  комплекса утрен-  ней зарядки.  Подвижная игра  «Салки-дого-  нялки» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как вести себя  на уроках?  Цели: напомнить  правила поведения  на уроках; учить  слушать и выпол-  нять команды | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия физическими упраж-  нениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планировать свои действия в соответст-  вии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют учебно-познавательный инте-  рес к новому учебному материалу | Научатся:  - выполнять  действия по об-  разцу, соблюдать  правила техники  безопасности  на уроках физи-  ческой культу-  ры, выполнять  комплекс УГГ | Теку-  щий |  |
| 2 | Совершенство-  вание строевых  упражнений,  прыжка в длину  с места. Разви-  тие выносливо-  сти в медлен-  ном двухми-  нутном беге.  Подвижная игра  «Ловишка» | Изуче-  ние но-  вого  мате-  риала | 1 | Что такое строй,  шеренга, колонна?  Какой должна  быть спортивная  форма?  Цели: развивать  умение выполнять  команды, вынос-  ливость в беге;  учить правильной  технике прыжков  в длину с места | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при 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 развития  для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:  - самостоятель-  но выполнять  комплекс ут-  ренней гимна-  стики;  - технически  правильно от-  талкиваться  и 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 построение  в начале урока?  Цели: закрепить  навык построения | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок. | Научатся:  - выполнять ор-  ганизующие  строевые коман-  ды и приемы; | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | упражнениях.  Развитие скоро-  сти в беге с вы-  сокого старта  на 30 м.  Игра «Салки  с домом» |  |  | в шеренгу, колон-  ну, положение вы-  сокого старта, бег  на 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 причин  успеха в учебной деятельности; осуществляют самоана-  лиз и самоконтроль результата | - разминаться,  применяя спе-  циальные бего-  вые упражне-  ния |  |  |
| 4 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: чел-  ночный бег  3 х10м.  Разучивание  игры «Ловишка  с лентой» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Что такое челноч-  ный бег? Коррек-  тировка техники  бега. Каковы орга-  низационные  приемы прыжков?  Цели: учить пра-  вильной технике  бега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четко  следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон-  троль; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния;  - технически  правильно дер-  жать корпус  и руки при беге  в сочетании  с дыханием | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (чел-  ночный  бег) |  |
| 5 | Объяснение по-  нятия «Ттульсо-  метрия». Разви-  тие силы и лов-  кости в прыж-  ках вверх  и в длину  с места.  Подвижная игра  «Удочка» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как прыгать вверх  на опору?  Цели: учить вы-  полнять легкоатле-  тические упражне-  ния - прыжки  вверх и в длину  с места, соблюдая  правила безопас-  ности во время  приземления | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  легкоатлети-  ческие упраж-  нения;  - технике дви-  жения рук и ног  в прыжках  вверх и в длину;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 6 | Особенности  развития физи-  ческой культуры | Про-  верка  и кор- | 1 | Какая польза  от занятий физиче-  ской культурой? | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели; используют общие приемы  решения поставленных задач. | Научатся:  — характеризо-  вать роль и зна- | Кон-  троль  двига- |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | у народов Древ-  ней Руси. Разви-  тие внимания,  координации,  ориентировки  в пространстве  в строевых  упражнениях.  Контроль за раз-  витием двига-  тельных ка-  честв: прыжок  в длину с места.  Подвижная игра  «Удочка» | рекция  знаний  и уме-  ний |  | Цели: учить вы-  полнять строевые  упражнения: пово-  роты, ходьба  «змейкой», по кру-  гу, по спирали;  выполнять прыжки  в длину с места,  соблюдая правила  безопасности  во время призем-  ления | *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; вносят необходимые коррективы в действие  после его завершения на основе его оценки и учета ха-  рактера сделанных ошибок; адекватно воспринимают  оценку учителя.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности, ориентиру-  ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-  ми и взрослыми | чение уроков  физической  культуры для  укрепления здо-  ровья;  - выполнять  упражнение  по образцу учи-  теля и показу  лучших учени-  ков | тель-  ных  качеств  (пры-  жок  в длину  с места) |  |
| 7 | Обучение мета-  нию на даль-  ность с трех  шагов разбега.  Разучивание  игры «Мета-  тели» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Правила выполне-  ния метания мало-  го мяча (мешочка)  на дальность с трех  шагов разбега.  Цели: учить пра-  вильной технике  метания предмета | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности, ориентиру-  ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека  и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию  школьника | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  1ния (метание  с трех шагов);  - выполнять  правильное дви-  жение рукой  для замаха  в метании | Теку-  щий |  |
| 8 | Контроль за раз-  витием двигате-  льных качеств:  метание малого  мяча на даль-  ность.  Разучивание | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Правила метания  малого мяча.  Цели: совершен-  ствовать коорди-  национные спо-  собности, глазомер  и точность при | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния в метании  и броске мяча;  - соблюдать | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | упражнений  эстафеты «За  мячом против-  ника» |  |  | выполнении уп-  ражнений с мячом | и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию  школьника | правила взаи-  модействия  с игроками |  |  |
| 9 | Объяснение  взаимосвязи  физических  упражнений  с трудовой  деятельностью  человека.  Обучение бро-  скам и ловле  набивного мяча  в парах | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Разновидности  трудовой деятель-  ности человека.  Цели: учить вы-  полнять броски  и ловлю набивного  мяча; 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 учета  характера 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 уроков  физической  культуры для  укрепления здо-  ровья;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с партнером | Теку-  щий |  |
| 10 | Обучение мета-  нию набивного  мяча от плеча  одной рукой.  Развитие вы-  носливости, ко-  ординации  движений в беге  с изменением  частоты шагов.  Игра «Два Мо-  роза» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Метание набивно-  го мяча одной ру-  кой от плеча.  Цели: развивать  силу, координаци-  онные способности  при метании мяча  от плеча одной ру-  кой | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* допускают возможность существо-  вания у людей различных точек зрения, в том числе  не совпадающих с их собственной, и ориентируются  на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-  ми и взрослыми | Научатся:  - выполнять бег  с изменением  частоты шагов,  с различным  ритмом и тем-  пом;  - выполнять  упражнение  по образцу  учителя и по-  казу лучших  учеников | Теку-  щий |  |
| 11 | Развитие вы-  носливости  в беге в мед-  ленном темпе | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как распределять  силы на дистанции?  Цели: развивать  выносливость | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают оценку учи-  теля. | Научатся:  - равномерно  распределять  свои силы для | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | в течение 5 ми-  нут. Разучива-  ние беговых  упражнений  в эстафете |  |  | и силу при выпол-  нении медленного  бега | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации  столкновения интересов.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека  и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию  школьника | завершения пя-  тиминутного  бега;  - оценивать ве-  личину нагруз-  ки по частоте  пульса |  |  |
| 12 | Обучение спе-  циальным бего-  вым упражне-  ниям. Развитие  силы, скорости  в беге на дис-  танцию 30 м.  Разучивание  игры «Третий  лишний» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Развитие скорост-  но-силовых и ко-  ординационных  способностей.  Цели: развивать  внимание, ско-  рость, координа-  цию при выполне-  нии беговых  упражнений  со сменой темпа | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-  ми и взрослыми | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния в беге  на различные  дистанции;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры | Теку-  щий |  |
| 13 | Контроль за раз-  витием двига-  тельных качеств:  бег на 30 м  с высокого  старта. Развитие  координацион-  ных качеств по-  средством игр.  Подвижная игра  «Третий лиш-  ний» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как правильно  стартовать и фи-  нишировать в бе-  ге?  Цели: развивать  координационные  способности, силу,  скорость при вы-  полнении беговых  упражнений | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре-  шают учебную задачу.  *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 человека  и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию  школьника; ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | Научатся:  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий легкоатле-  тическими  упражнениями | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (бег  на 30 м) |  |
| 14 | Обучение раз-  бегу в прыжках  в длину. Разви-  тие скоростно- | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Прыжок в длину  с разбега.  Цели: развивать  скоростно-силовые | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач .  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:  - технически  правильно 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 прямого  разбега |  |  | качества мышц ног  в 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 прыжка  в длину |  |  |
| 15 | Совершенство-  вание прыжка  в длину с пря-  мого разбега  способом «со-  гнув ноги».  Игра со скакал-  кой «Пробеги  с прыжком» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как правильно от-  талкиваться при  выполнении прыж-  ка в длину с раз-  бега?  Цели: учить от-  талкиванию без  заступа при вы-  полнении прыжка  в длину с разбега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека  и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию  школьника | Научатся:  - отталкиваться  без заступа при  выполнении  прыжка в длину  с разбега;  - выполнять  безопасное при-  земление | Теку-  щий |  |
| 16 | Контроль за раз-  витием двига-  тельных ка-  честв: прыжок  в длину с пря-  мого разбега  способом «со-  гнув ноги».  Развитие лов-  кости в игре  со скакалкой  «Пробеги  с прыжком» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Скоростные и си-  ловые качества.  Цели: развивать  скоростно-силовые  качества 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 учета  характера 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:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния и добивать-  ся достижения  конечного ре-  зультата;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (пры-  жок  в длину  с раз-  бега) |  |
| 17 | Правила безо-  пасного пове-  дения в зале  с инвентарем  и на гимнасти-  ческих снаря- | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Правила безопас-  ности в спортив-  ном зале.  Цели: развивать  координационные  способности в об- | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* ориентиру *ютдя* на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии. | Научатся:  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | дах. Развитие  координацион-  ных способно-  стей посредст-  вом общеразви-  вающих упраж-  нений.  Разучивание  игры «Догонял-  ки на марше» |  |  | щеразвивающих  упражнениях 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-  культурных  занятий;  - выполнять  упражнения  с гимнастиче-  скими палка-  ми на месте  и в продвиже-  нии |  |  |
| 18 | Развитие вни-  мания и коор-  динационных  способностей  в перестроениях  в движении.  Контроль за раз-  витием двига-  тельных качеств:  подъем тулови-  ща за 30 секунд.  Разучивание  подвижной игры  «Волна» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Развивать ориен-  тировку в про-  странстве в пере-  строениях в дви-  жении.  Цели: закрепить  навык выполнения  подъема туловища  на время | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения  и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-  дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-  ми и взрослыми | Научатся:  - правильно  выполнять пе-  рестроения для  развития коор-  динации дви-  жений в раз-  личных ситуа-  циях;  -соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (подъ-  ем ту-  лови-  ща) |  |
| 19 | Развитие силы,  координацион-  ных способно-  стей в упражне-  нии «вис на гим-  настической  стенке на вре-  мя». Разучива-  ние игры «До-  гонялки на мар-  ше» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какими способами  развивают коорди-  национные способ-  ности?  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ние «вис на гимна-  стической стенке  на время» | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют  и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-  зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе-  с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека  и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают  внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - творчески  подходить  к выполнению  упражнений  и добиваться  достижения  конечного  результата | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл****.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 20 | Развитие гибко-  сти, ловкости,  координации  в упражнениях  гимнастики  с элементами  акробатики.  Разучивание  игры «Уверты-  вайся от мяча» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как технически  правильно выпол-  нять перекаты?  Цели: закрепить  навык выполнения  простейших эле-  ментов акробати-  ки: группировка,  перекаты в груп-  пировке, упоры | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека  и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию  школьника | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять перека-  ты в группи-  ровке;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры | Теку-  щий |  |
| 21 | Совершенство-  вание выполне-  ния кувырка  вперед.  Развитие скоро-  стных качеств,  ловкости, вни-  мания в упраж-  нениях круго-  вой тренировки | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как правильно вы-  полнять кувырок  вперед?  Цели: развивать  координационные  способности, учить  контролировать  физическое со-  стояние при вы-  полнении упраж-  нений круговой  тренировки | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения  и оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-  ми и взрослыми | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  ловкости  и 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 поведения  на уроках гимна-  стики.  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния со страховкой | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают предложения и оцен-  ку учителя.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека  и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают  внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять «стой-  ку на лопат-  ках»;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма | 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 акробатики  в различных  сочетаниях. Раз-  витие ориенти-  ровки в про-  странстве в по-  строениях и пе-  рестроениях | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Какова этапность  при выполнении  упражнения  «мост»?  Цели: закрепить  навык выполнения  упражнений по-  точным методом;  учить правильно  размыкаться в ше-  ренге на вытяну-  тые руки по кругу | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы.  *Регулятивные:* используют установленные правила  в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* договариваются о распределении  функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-  ми и взрослыми | Научатся:  - выполнять  организую-  щие строевые  команды и при-  емы;  - выполнять  упражнение  по образцу учи-  теля и показу  лучших учени-  ков | Теку-  щий |  |
| 24 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: наклон  вперед из поло-  жения стоя.  Развитие вни-  мания, мышле-  ния, двигатель-  ных качеств  посредством  упражнений  круговой тре-  нировки | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Правила выполне-  ния наклона впе-  ред из положения  стоя.  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния круговой тре-  нировки разной  функциональной  направленности | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-  ми и взрослыми | Даучатся:  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время вы-  полнения  упражнений  круговой тре-  нировки | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (наклон  вперед  из по-  ложе-  ния  стоя) |  |
| 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 |
|  | противоходом  и «змейкой».  Обучение лаза-  нью по гимна-  стической стен-  ке с переходом  на наклонную  скамейку.  Игра на внима-  ние «Класс,  смирно!» | ван-  ный |  | цию движений?  Цели: учить пере-  мещаться по гим-  настической  стенке с переходом  на наклонную  скамейку | *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения  и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-  дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-  ми и взрослыми | упражнения  для развития  ловкости  и координации |  |  |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
| 26 | Контроль двига-  тельных качеств:  подтягивания  нанизкой пере-  кладине из виса  лежа (девочки),  подтягивания  на перекладине  (мальчики).  Подвижная игра  «Конники-  спортсмены» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как развивать силу?  Цели: закрепить  навык правильного  выполнения пря-  мого хвата при  подтягивании | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают предложения и оцен-  ку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существо-  вания у людей различных точек зрения, в том числе  не совпадающих с их собственной, и ориентируются  на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека  и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию  школьника | Научатся:  - выполнять  упражнения для  развития силы  и ловкости | Кон-  троль  двига-  тель-  ных ка-  честв  (подтя-  гивание  на пе-  рекла-  дине) |  |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
| 27 | Совершенство-  вание выполне-  ния упражнений  в равновесиях  и упорах.  Разучивание  игры «Прокати  быстрее мяч» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Развитие равнове-  сия.  Цели: закрепить  навык выполнения  упражнений в рав-  новесиях и упорах,  учить выполнять  упражнения под-  вижных игр разной | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по-  мощью; договариваются о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности. | Научатся:  - выполнять  упражнения  в равновесии  на ограничен-  ной опоре (низ-  кое бревно,  гимнастическая  скамейка); | Теку-  щий |  |
|
|
|
|
|
|
|
|

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | функциональной  направленности | *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры |  |  |
| 28 | Обучение по-  ложению ног  углом в висе  на перекладине  и гимнастиче-  ской стенке.  Разучивание  игры «Что из-  менилось?» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Какова этапность  при выполнении  виса на переклади-  не и гимнастиче-  ской стенке?  Цели: учить пра-  вильному выпол-  нению упражнений  на укрепление  брюшного пресса | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия физическими упраж-  нениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-  ми и взрослыми | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять подни-  мание ног  углом в висе  на перекладине;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры | Теку-  щий |  |
| 29 | Ознакомление  с видами физи-  ческих упраж-  нений (подво-  дящие, обще-  развивающие  соревнователь-  ные).  Совершенство-  вание кувырков  вперед | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как составить ком-  плекс упражнений  для физкультмину-  ток?  Цели: учить по-  нимать принципы  построения физ-  культминуток; раз-  вивать координа-  цию в кувырках  вперед | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения  и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-  дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации  столкновения интересов.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека  и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают  внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - самостоятель-  но составлять  комплекс  упражнений  физкультми-  нутки;  - технике дви-  жения рук и ног  в кувырках | Теку-  щий |  |
| 30 | Развитие гибко-  сти в упражне-  ниях на гимна-  стических сна- | При-  мене-  ние  знаний | 1 | Как развивать гиб-  кость тела?  Цели: учить вы-  полнять упражне- | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения дей-  ствия; адекватно воспринимают предложения и оценку | Научатся:  - самостоятель-  но подбирать  упражнения | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | рядах. Развитие  внимания, лов-  кости и коорди-  нации в эстафе-  те «Веревочка  под ногами».  Совершенство-  вание кувырка  вперед | и уме-  ний |  | ния на растяжку  мышц в разных  положениях и со-  четаниях | учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существо-  вания у людей различных точек зрения, в том числе  не совпадающих с их собственной, и ориентируются  на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-  ми и взрослыми | для развития  гибкости;  - соблюдать  правила пове-  дения во время  занятий физ-  культурой |  |  |
| 31 | Совершенство-  вание строевых  упражнений.  Обучение  упражнениям  с гимнастиче-  скими палками  и со скакалкой.  Развитие коор-  динационных  способностей  в эстафетах  с гимнастиче-  скими палками.  Подвижная игра  «Удочка» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какие существуют  строевые коман-  ды? Правила безо-  пасного поведения  в разминке с гим-  настическими пал-  ками.  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния по команде;  развивать коорди-  национные спо-  собности в играх  и эстафетах | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по-  мощью; договариваются о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-  ми и взрослыми | Научатся:  - оценивать  дистанцию  и интервал  в строю;  - выполнять  упражнения  с гимнастиче-  скими палками;  - пробегать  через враща-  ющуюся ска-  калку | Теку-  щий |  |
| 32 | Развитие вни-  мания, скорост-  но-с иловых спо-  собностей  посредством  подвижных игр. Совершенство­вание упражне-  ний акробатики | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Правила безопас-  ного поведения  в подвижных играх.  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния акробатики в комбинации из двух-трех упраж-  нений | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия физическими упраж-  нениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия. | Научатся:  - 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 наблюдать  за действиями  других игроков |  |  |
| 33 | Правила выпол-  нения упражне-  ний с мячом.  Обучение обще-  развивающим  упражнениям  с мячом.  Совершенство-  вание техники  прыжков и бега  в игре «Выши-  балы» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Постановка рук  и ког при выпол-  нении броска  и ловли мяча раз-  ными способами.  Цели: совершен-  ствовать коорди-  национные спо-  собности, глазомер  и точность при вы-  полнении упраж-  нений с мячом | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения  и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-  дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации  столкновения интересов.  Личностные: 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 метания  мяча при вы-  полнении  упражнений;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  -во время заня-  тий физкульту-  рой | Теку-  щий |  |
| 34 | Совершенство-  вание бросков  и ловли мяча  в паре.  Разучивание  игры «Мяч  соседу» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как выполнять  броски и ловлю  мяча с партнером  разными спосо-  бами?  Цели: развивать  координационные  способности, гла-  зомер и точность  при выполнении  упражнений с мя-  чом в паре | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают предложения и оцен-  ку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существо-  вания у людей различных точек зрения, в том числе  не совпадающих с их собственной, и ориентируются  на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека  и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию  школьника | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять броски  и ловлю мяча  различными  способами;  - выполнять  упражнение  по образцу учи-  теля и показу  лучших учеников | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 35 | Обучение раз-  личным спосо-  бам выполнения  бросков мяча  одной рукой.  Подвижная игра  «Мяч среднему» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Способы бросков  мяча одной рукой.  Цели: совершен-  ствовать коорди-  национные спо-  собности, глазомер  и точность при вы-  полнении броска  мяча одной рукой | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* 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:  - выполнять  упражнение  по образцу учи-  теля и показу  лучших учени-  ков;  - точно бросать  мяч одной ру-  кой и попадать  в цель (круг) | Теку-  щий |  |
| 36 | Совершенство-  вание упражне-  ний с мячом.  Развитие вни-  мания, коорди-  национных  способностей  в упражнениях  с мячом у стены.  Подвижная игра  «Охотники  и утки» | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Как выполнять  броски мяча в сте-  ну в движении?  Цели: учить вы-  полнять броски  мяча в стену в про-  движении вдоль  стены с ловлей от-  скочившего от сте-  ны мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия физическими упраж-  нениями.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего 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 броска  и ловли мяча  при выполне-  нии упражне-  ний;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физкульту-  рой | Теку-  щий |  |
| 37 | Совершенство-  вание броска  и ловли мяча.  Развитие двига-  тельных ка-  честв, выносли-  вости и быстроты | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как совершенст-  вовать технику  ведения мяча?  Цели: закреплять  навык ведения  мяча на месте  и в продвижении | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения  и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-  дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше- | Научатся:  - выполнять  ведение мяча  различными  способами | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ведения мяча  в движении.  Подвижная игра  «Мяч из круга» |  |  |  | нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации  столкновения интересов.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека  и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают  внутреннюю позицию школьника |  |  |  |
| 38 | Развитие двига-  тельных ка-  честв, выносли-  вости и быстро-  ты в бросках  мяча в кольцо  способом «сни-  зу» после веде-  ния.  Подвижная игра  «Мяч соседу» | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Как выполнять  броски мяча в кор-  зину способом  «снизу» после ве-  дения?  Цели: закреплять  навык выполнения  бросков мяча  в кольцо | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают предложения и оцен-  ку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существо-  вания у людей различных точек зрения, в том числе  не совпадающих с их собственной, и ориентируются  на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-  ми и взрослыми | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять броски  мяча в корзину  после ведения;  — добиваться  достижения  конечного  результата | Теку-  щий |  |
| 39 | Совершенство-  вание бросков  мяча в кольцо  способом «свер-  ху» после веде-  ния.  Подвижная игра  «Бросок мяча  в колонне» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какие бывают спо-  собы выполнения  бросков мяча  в корзину?  Цели: закреплять  навык выполнения  бросков мяча  в кольцо способом  «сверху» после  ведения | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по-  мощью; договариваются о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  упражнение  по образцу  учителя и пока-  зу лучших уче-  ников;  - точно бросать  мяч одной ру-  кой и попадать  в 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 корзину  после ведения и ос-  тановки в два шага? | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия физическими упраж-  нениями. | Научатся:  - технически  правильно  выполнять бро- | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Подвижная игра  «Гонки мячей  в колоннах» |  |  | Цели: учить тех-  нике выполнения  бросков мяча  в кольцо после ве-  дения и приема  мяча от партнера | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности, осуществляют самоана-  лиз и самоконтроль результата | ски мяча в коль-  цо разными  способами;  - 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 предложения  и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-  дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации  столкновения интересов.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  ведение мяча  приставным  шагом с оста-  новкой прыж-  ком | Теку-  щий |  |
| 42 | Совершенство-  вание бросков  набивного мяча  на дальность  разными спосо-  бами.  Подвижная игра  «Вышибалы  двумя мячами» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Каким способом  выполнять бросок  набивного мяча  на дальность?  Цели: закреплять  навык выполнения  бросков набивного  мяча разными спо-  собами | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают предложения и оцен-  ку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существо-  вания у людей различных точек зрения, в том числе  не совпадающих с их собственной, и ориентируются  на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически  правильно  выполнять бро-  ски набивного  мяча;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 43 | Контроль за раз-  витием двига-  тельных ка-  честв: броски | Про-  верка  и кор-  рекция | 1 | Какова этапность  выполнения бро-  сков набивного  мяча из-за головы? | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Научатся:  - самостоятель-  но подбирать  подводящие | Кон-  троль  двига-  тель- |  |

*Продолжение та*бл.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | набивного мяча  из-за головы.  Обучение игре  «Вышибалы  двумя мячами» | знаний  и уме-  ний |  | Цели: закреплять  навык выполнения  бросков набивного  мяча разными спо-  собами | используют установленные правила в контроле способа  решения.  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 | упражнения  для выполнения  броска набив-  ного мяча из-за  головы | ных ка-  честв  (броски  набив-  ного  мяча) |  |
| 44 | Совершенство-  вание ведения  мяча и броска  мяча в корзину.  Разучивание  новых эстафет  с ведением  мяча и броском  в корзину | Ком-  бини-  ро ван-  ный | 1 | Как определить  расстояние до бас-  кетбольного щита  для остановки  в два шага после  ведения и после-  дующего броска  мяча?  Цели: закрепить  навык броска мяча  в корзину после  ведения и останов-  ки в два шага | Познавательные: используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия физическими упраж-  нениями, подвижными и спортивными играми.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Коммуникативные: используют речь для регуляции  своего действия.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-  ми и взрослыми | Научатся:  - самостоятель-  но определять  расстояние  до баскетболь-  ного щита для  остановки в два  шага с после-  дующим бро-  ском | Теку-  щий |  |
| 45 | Обучение ве-  дению мяча  с изменением  направления.  Развитие коор-  динационных  способностей  в эстафетах  с ведением  мяча | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какие действия  предпринять при  обводке против-  ника?  Цели: учить веде-  нию мяча с изме-  нением направле-  ния с обводкой  партнера и в эста-  фетах | Познавательные: используют общие приемы решения  поставленных задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: используют речь для регуляции  своего действия.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  ведение мяча  с изменением  направления  зигзагом и во-  круг стоек  в эстафетах | Теку-  щий |  |
| 46 | Совершенство-  вание ведения | Изуче-  ние | 1 | Правила взаимо-  действия в игре | Познавательные: используют общие приемы решения  поставленных 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 мячом  на месте и пе-  редача мяча  партнеру.  Разучивание  игры «Попади  в кольцо» | нового  мате-  риала |  | с элементами бас-  кетбола.  Цели: учить веде-  нию мяча, оста-  новке в два шага,  но воротам с мячом  на месте и после-  дующей передаче  мяча партнеру | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | правильно  выполнять  упражнения  с элементами  баскетбола;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками |  |  |
| 47 | Совершенство-  вание ведения  мяча с измене-  нием направле-  ния.  Разучивание  игры «Гонка  баскетбольных  мячей» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Способы ведения  мяча.  Цели: закреплять  навык ведения мя-  ча с изменением  направления | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  ловкости и ко-  ординации | Теку-  щий |  |
| 48 | Ознакомление  с правилами  спортивных  игр: футбола,  волейбола, бас-  кетбола.  Совершенство-  вание ведения  мяча с после-  дующей пере-  дачей партнеру.  Разучивание  новых эстафет  с ведением и пе-  редачей мяча | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Разновидности  спортивных игр  с мячом.  Цели: учить раз-  личать правила  спортивных игр  с мячом: футбола,  волейбола, баскет-  бола; закреплять  навыки дёдения  мяча с последу-  ющей передачей  партнеру | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-  пределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-  щие интересы | Научатся:  - давать харак-  теристику, объ-  яснять правила  спортивных игр  с мячом;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во 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-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Бег по пересеченной местности | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при выполнении упражнений и участии в игре; прини-  мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-  вляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности, ориентиру-  ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать 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 решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего 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 способа  решения.  *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 своим  сверстникам.; 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-  ние  нового  мате-  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 учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют  действия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - равномерно  распределять  свои силы  по дистан-  ции 1 км;  - выполнять  обгон 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 решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего 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 соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- | Научатся:  пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать 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 своим  сверстникам, 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 учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют  действия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать 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 решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего 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 задачу  при выполнении упражнений и участии в игре; прини-  мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-  вляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности, ориентиру- | 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 соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-  пределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-  щие интересы | Научатся:  пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать 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-  ние  нового  мате-  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 учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют  действия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать 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-  ние  знаний  и уме-  ний | 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 способа  решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-  пределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-  щие интересы | Научатся:  пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Теку-  щий |  |
| 61 | Правила безо-  пасности на уро-  ках с мячами  в спортивном  зале.  Совершенство-  вание передачи  мяча в парах.  Подвижная игра  «Охотники  и утки» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как избежать трав-  мы на уроке физ-  культуры?  Цели: закреплять  навык выполнения  бросков и ловли  волейбольного мя-  ча разными спосо-  бами | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при выполнении упражнений и участии в игре; прини-  мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-  вляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-  пределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-  щие интересы | Научатся:  - выполнять  упражнение  по образцу  учителя и по-  казу лучших  учеников;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий упражне-  ниями с мячом | Теку-  щий |  |
| 62 | Совершенство-  вание бросков  мяча через сет-  ку и ловли вы-  соко летящего  мяча. | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Каким способом  легче перекинуть  мяч через сетку?  Цели: закреплять  выполнение бро-  сков мяча через | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя. | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять броски  мяча через сетку; | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Игра «Перекинь  мяч» |  |  | сетку, ловлю высо-  ко летящего мяча | *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего 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 через  сетку из зоны  подачи.  Разучивание  игры «Выстрел  в небо» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Правила игры  в пионербол.  Цели: учить бро-  скам мяча через  сетку | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при выполнении упражнений и участии в игре; прини-  мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-  вляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности, ориентиру-  ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять броски  мяча через сет-  ку из зоны по-  дачи | Теку-  щий |  |
| 64 | Обучение пода-  че мяча двумя  руками из-за  головы из зоны  подачи.  Игра в пионер-  бол | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Что означает ко-  манда «переход»?  Цели: развивать  координационные  способности, гла-  зомер и точность  при выполнении  упражнений с мя-  чом | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять подачу  мяча через сет-  ку двумя рука-  ми из-за голо-  вы;  - перемещаться  по площадке  по команде  «переход» | Теку-  щий |  |
| 65 | Обучение пода-  че мяча через  сетку броском  одной рукой  из зоны подачи.  Игра в пионербол | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как ведется счет  в 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 задачу  при выполнении упражнений и участии в игре; прини-  мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-  вляют итоговый и пошаговый контроль. | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять броски  мяча 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 летящего  мяча. Обучение  умению взаи-  модействовать  в команде  во время игры  в пионербол | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Сколько передач  выполняется в сво-  ей зоне?  Цели: учить рас-  пределять роли  игроков в команд-  ной игре | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры в по-  мещении;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 67 | Совершенство-  вание бросков  и ловли мяча  через сетку.  Развитие вни-  мания и ловко-  сти в передаче  и подаче мяча  в игре в пио-  нербол | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Сколько шагов  можно сделать  с мячом в руках  в игре в пионер-  бол?  Цели: развивать  внимание, ловкость  при выполнении  игровых упражне-  ний с мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры;  - выполнять  упражнение  по образцу учи-  теля и показу  лучших учени-  ков | Теку-  щий |  |
| 68 | Правила безо-  пасного поведе-  ния на уроках  с элементами  футбола. Со-  вершенствова-  ние ведения мя-  ча внутренней  и внешней | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Для чего устанав-  ливаются правила  игры?  Цели: закреплять  навык ведения  мяча внутренней  и внешней частью  подъема ноги | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемьц  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-  пределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять ведение  мяча ногами;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | частью подъема  по прямой ли-  нии и по дуге |  |  |  | *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-  щие интересы | травматизма  во время заня-  тий упражне-  ниями с мячом |  |  |
| 69 | Совершенство-  вание ведения  мяча разными  способами  с остановками  по сигналу.  Подвижная игра  «Гонка мячей» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Распределение  ролей игроков  'в командной игре.  Цели: закреплять  навык 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 учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют  действия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в 'совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях. | Научатся:  -добиваться  достижения  конечного  результата;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры | Теку-  щий |  |
| 70 | Совершенство-  вание ведения  мяча внутрен-  ней и внешней  частью подъема  ноги между  стойками.  Разучивание  игры «Слалом  с мячом» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Правила безопас-  ного поведения  при игре в футбол.  Цели: развивать  координационные  способности веде-  нием мяча ногой  между стойками | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-  пределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-  щие интересы | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять упраж-  нения с мячом  с элементами  футбола;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий упражне-  ниями с мячом | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 |
| 71 | Совершенство-  вание остановки  катящегося мя-  ча внутренней  частью стопы.  Разучивание  игры «Футболь-  ный бильярд» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | За что назначается  штрафной удар  (пенальти) в игре  в футбол?  Цели: совершен-  ствовать навык  взаимодействия  с партнером  в упражнениях  с мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - творчески  подходить  к выполнению  упражнений  с мячом и доби-  ваться дости-  жения конечно-  го результата | Теку-  щий |  |
| 72 | Обучение пере-  даче и приему  мяча ногой  в паре на месте  и в движении.  Разучивание  игры «Жонгли-  руем ногой» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как выполнять  жонглирование  мячом?  Цели: развивать  координационные  способности, гла-  зомер и точность  при выполнении  упражнений 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 учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют  действия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять жонг-  лирование но-  гой;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 73 | Совершенство-  вание броска  малого мяча  в горизонталь-  ную цель.  Игра в мини-  футбол | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как попасть  в цель?  Цели: развивать  координации иные  способности, гла-  зомер и точность  при выполнении  упражнений  с мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния в броске  мяча в цель | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 74 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: бросок  малого мяча  в горизонталь-  ную цель.  Игра в мини-  футбол | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Броски мяча в го-  ризонтальную  цель.  Цели: совершен-  ствовать коорди-  национные спо-  собности, глазомер  и точность при вы-  полнении упраж-  нений с мячом | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-  пределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-  щие интересы | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять броски  малого мяча  в горизонталь-  ную цель | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (бросок  малого  мяча  в цель) |  |
| 75 | Обучение  упражнениям  в равновесии  на низком гим-  настическом  бревне. Совер-  шенствование  кувырков впе-  ред и назад.  Подвижная игра  «Ноги на весу» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Правила безопас-  ного выполнения  упражнений  на гимнастиче-  ских снарядах.  Цели: учить упраж-  нениям на гимна-  стическом бревне;  развивать внима-  ние, ловкость, ко-  ординацию | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  ловкости и ко-  ординации | Теку-  щий |  |
| 76 | Обучение ходьбе  по гимнастиче-  скому бревну вы-  сотой.80-100 см  на носках, при-  ставным шагом,  выпадами.  Совершенствова-  ние стоек на ло-  патках, голове,  руках у опоры. | Ком-  бини-  ро ван-  ный | 1 | Как правильно  перемещаться  по бревну?  Цели: учить хо-  дить по гимнасти-  ческому бревну;  закреплять навык  выполнения 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 учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют  действия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять  ходьбу по гим-  настическому  бревну различ-  ными способа-  ми;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Подвижная игра  «Заморозки» |  |  |  | |  | травматизма  во время заня-  тий физически-  ми упражне-  ниями |  |  |
| 77 | Развитие внима-  ния, мышления,  координацион-  ных качеств  в упражнениях  с гимнастиче-  скими палками.  Разучивание  упражнений  в игре-эстафете  с гимнастиче-  скими палками | Ком-  бини-  ро ван-  ный | 11 | Правила безопас-  ного выполнения  упражнений с гим-  настическими пал-  ками.  Цели: закреплять  навык выполне-  ния общеразвива-  ющих упражнений  в группе | | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  координации  движений  в различных  ситуациях | Теку-  щий |  |
| 78 | Обучение ходь-  бе по гимнасти-  ческому бревну  высотой 80-  100 см: поворо-  ты на носках,  на одной ноге,  повороты прыж-  ком. Совершен-  ствование уп-  ражнений акро-  батики. Игра  с мячами «Пе-  редал - садись» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как выполнять по-  вороты на бревне?  Цели: учить вы-  полнять повороты  на гимнастическом  бревне различны-  ми способами; за-  креплять навык  выполнения  стойки на руках  у стены со стра-  ховкой партнера | | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы -их осуществления.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при выполнении упражнений и участии в игре; прини-  мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-  вляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности, ориентиру-  ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - творчески  подходить  к выполнению  упражнений  и добиваться  достижения  конечного  результата | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 79 | Обучение  упражнениям  на гимнастиче-  ском бревне:  приседания,  переходы в упор  присев, в упор  стоя на коленях.  Разучивание  комбинации  упражнений  с акробатически-  ми элементами.  Подвижная игра  «Веревочка под  ногами» | Ком-  бини-  ро ван-  ный | 1 | Правила безопас-  ного поведения  на гимнастическом  бревне.  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния для развития  равновесия, коор-  динации и доби-  ваться правильно-  го выполнения | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-  пределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам', умеют находить с ними общий язык и об-  щие интересы | Научатся:  - выполнять  упражнения  на бревне (при-  седания, пере-  ходы в упор  присев, в упор  стоя на коле-  нях) | Теку-  щий |  |
| 80 | Обучение лаза-  нью по канату  втри приема.  Развитие коор-  динации по-  средством упо-  ров на руках  Подвижная игра  «Пустое место» | Ком-  бини-  ро ван-  ный | 1 | Правила безопас-  ного выполнения  лазанья по канату.  Цели: развивать  внимание, силу,  ловкость при вы-  полнении лазанья  по канату | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют  действия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физически-  ми упражне-  ниями | Теку-  щий |  |
| 81 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: прыжок | Про-  верка  и кор-  рекция | 1 | Как вести контроль  за развитием дви-  гательных качеств?  Цели: закреплять | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при выполнении упражнений и участии в игре; прини- | Научатся:  - выполнять  упражнения  для оценки | Кон-  троль  двига-  тель- |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | в длину с места.  Подвижная игра  «Коньки-гор-  бунки» | знаний  и уме-  ний |  | навык выполнения  прыжка 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-  дивидуального  развития  основных  физических  качеств | ных  качеств  (пры-  жок  в длину  с места) |  |
| 82 | Обучение  упражнениям  с гимнастиче-  ским козлом.  Развитие коор-  динации и си-  ловых качеств  в залезании,  перелезании,  спрыгивании  с гимнастиче-  ского козла | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Какие упражнения  выполняются  с гимнастическим  козлом?  Цели: развивать  силовые качества  и координацию  движений в упраж-  нениях с гимна-  стическим козлом | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять си-  ловые упраж-  нения с задан-  ной дозировкой  нагрузки | Теку-  щий |  |
| 83 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: подтя-  гивания на низ-  кой переклади-  не из виса лежа  (девочки), под-  тягивания на пе-  рекладине (маль-  чики).  Подвижная игра  «Коньки-гор-  бунки» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как вести контроль  за развитием дви-  гательных качеств?  Цели: закреплять  навык выполнения  подтягивания  на перекладине | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при выполнении упражнений и участии в игре; прини-  мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-  вляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности, ориентиру-  ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся:  - технически  правильно  выполнять  подтягивание  на перекладине;  - добиваться  достижения  конечного  результата | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (подтя-  гивания  на пе-  рекла-  дине) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 |
| 84 | Обучение ды-  хательным уп-  ражнениям  по методике  А. Стрельнико-  вой: «Ладош-  ки», «Погончи-  ки», «Насос»,  «Кошка». Со-  вершенствова-  ние упражнений  акробатики.  Подвижная игра  «Волк и зайцы» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Значение дыха-  тельных упражне-  ний для укрепле-  ния здоровья.  Цели: развивать  мышцы, участ-  вующие в процессе  дыхания; закреп-  лять навык выпол-  нения упражнений  акробатики | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-  пределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-  щие интересы | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять дыха-  тельные упраж-  нения по мето-  дике А. Стрель-  никовой | Теку-  щий |  |
| 85 | Обучение ды-  хательным уп-  ражнениям  по методике  А. Стрельнико-  вой: «Обними  плечи», «Боль-  шой маятник»,  «Перекаты»,  «Шаги». Разви-  тие силы в уп-  ражнениях  с гантелями.  Разучивание  игры «Замо-  розки» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как правильно  дышать?  Цели: развивать  мышцы, участ-  вующие в процессе  дыхания; закреп-  лять навык выпол-  нения упражнений  с 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 учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют  действия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - соблюдать  ритм при вы-  полнении дыха-  тельных упраж-  нений;  — организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры | Теку-  щий |  |
| 86 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: наклон  вперед из поло- | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний | 1 | Как вести контроль  за развитием дви-  гательных качеств?  Цели: закреплять  навык выполнения | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок. | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  гибкости раз- | Кон-  троль  двига-  тель-  ных |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | жения стоя.  Игра «Третий  лишний» | и уме-  ний |  | наклона вперед  из положения стоя | *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют  действия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | личными спо-  собами | качеств  (наклон  вперед  из поло-  жения  стоя) |  |
| 87 | Совершенство-  вание дыхатель-  ных упражнений  по методике  А. Стрельнико-  вой. Контроль  за развитием  двигательных  качеств: подъем  туловища из по-  ложения лежа  на спине за 30 се-  кунд.  Разучивание  игры «Уверты-  вайся от мяча» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Техника выполне-  ния упражнений  дыхательной гим-  настики. Какие  качества развива-  ются при выпол-  нении подъема  туловища из по-  ложения лежа?  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния дыхательной  гимнастики; пра-  вильно выполнять  поднимание туло-  вища из положения | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-  пределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-  щие интересы | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять упраж-  нения дыха-  тельной гимна-  стики;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (подъ-  ем ту-  ловища  из по-  ложе-  ния  лежа) |  |
| лежа на время |
| 88 | Обучение гим-  настике для  глаз. Разучива-  ние игровых  действий эста-  фет с акробати-  ческими упраж-  нениями.  Игра «Пере-  тяжки» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Правила безопас-  ного выполнения  акробатических  упражнений в эс-  тафетах.  Цели: учить вы-  полнять гимнасти-  ку для глаз; вы-  полнять команд-  ные действия в эс-  тафете для закреп-  ления учебного  материала | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют *\_\_,*  действия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - самостоятель-  но применять  гимнастику  для глаз в физ-  культминутках | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 89 | Объяснение  правил безопас-  ности на спор-  тивной пло-  щадке.  Развитие вы-  носливости  в ходьбе, беге,  прыжках, играх.  Подвижная игра  «Салки-дого-  нялки» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Правила безопас-  ного поведения  на спортивной пло-  щадке.  Дели: закреплять  навыки выполне-  ния упражнений  на развитие вы-  носливости раз-  личными спосо-  бами | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физически-  ми упражне-  ниями | Теку-  щий |  |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
| 90 | Совершенство-  вание техники  высокого и низ-  кого старта.  Развитие скоро-  стных качеств  в беге с ускоре-  нием | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | При каких видах  бега применяются  низкий и высокий  старты?  Цели: совершен-  ствовать технику  низкого и высоко-  го старта; разви-  вать скоростные  качества в беге  с ускорением | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-  пределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-  щие интересы | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния;  - распределять  свои силы  во время бега  с ускорением | Теку-  щий |  |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|
| 91 | Совершенство-  вание техники  прыжка в длину  с разбега. Разу-  чивание игро-  вых действий  эстафеты «Кто  дальше прыг-  нет?» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как выполняется  прыжок в длину  с разбега?  Цели: закрепить  навык прыжка  в длину с разбега | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-  пределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  - выполнять  прыжок в длину  с разбега, со-  блюдая правила  безопасного  приземления | Теку-  щий |  |
|
|
|
|
|
|
|
|

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-  щие интересы |  |  |  |
| 92 | Контроль за раз-  витием двига-  тельных качеств:  челночный бег  Зх10м.  Совершенство-  вание прыжков  через низкие  барьеры | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как развивать пры-  гучесть и коорди-  нацию в беге с низ-  кими барьерами?  Цели: совершен-  ствовать технику  челночного бега,  развивать скорост-  но-силовые каче-  ства в прыжках  через барьеры | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют  действия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять  упражнения для  развития пры-  гучести, быст-  роты, ловкости;  - выполнять  прыжки, со-  блюдая правила  безопасного  приземления | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (чел-  ночный  бег) |  |
| 93 | Развитие скоро-  стных качеств  в беге на 30 м  с высокого  и низкого стар-  та. Разучивание  упражнений  полосы препят-  ствий | Ком-  бини-  ро ван-  ный | 1 | Какова техника  финиширования  в беге?  Цели: закрепить  навык выполнения  бега на короткую  дистанцию, разви-  вать скоростные  качества в беге  с препятствиями | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  бег на корот-  кую дистанцию  с учетом фини-  ширования;  - равномерно  распределять  свои силы  во время бега  с препятствиями | Теку-  щий |  |
| 94 | Контроль за раз-  витием двигате-  льных качеств:  бег на 30 м.  Объяснение  правил безопас-  ного поведения  на спортивной  площадке | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний |  | Как работать над  распределением  сил на дистанции?  Цели: закрепить  навык бега в рав-  номерном темпе  и с ускорением | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять бег  на 30 метров,  используя тех-  нику стартово-  го ускорения  и финиширо-  вания | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (бег  на 30 м) |  |
| 1 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 95 | Медленный бег  до 1000м. Ме-  тание теннисно-  го мяча в цель  и на дальность,  развитие вы-  носливости | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как распределять  силы при длитель-  ном беге?  Цели: учить пра-  вильной постанов-  *&*рук и ног при  метаниях | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют  действия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния - медленный  бег до 1000м;  - выполнять  метание тен-  нисного мяча  с правильной  постановкой  рук и ног | Теку-  щий |  |
| 96 | Контроль за раз-  витием двигате-  льных качеств:  метание мешоч-  ка на дальность.  Подвижная игра  «За мячом про-  тивника» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Каковы правила  выполнения мета-  Цели: учить вы-  полнять игровые  действия и упраж-  нения подвижных  игр разной функ-  циональной  направленности | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при выполнении упражнений и участии в игре; прини-  мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-  вляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности, ориентиру-  ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовы-  вать подвижные  игры;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств |  |
| 97 | Медленный бег  до 1000м. Кон-  троль пульса.  Подвижная игра  «Горячая кар-  тошка» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как проводится  подсчет пульса?  Цели: учить вы-  полнять подсчет  пульса до занятий,  после нагрузки,  после восстанов-  ления | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  подсчет пульса  до занятий  и после нагрузки | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 98 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: бег  на 1000 м.  Игра в пионер-  бол | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как работать над  распределением  сил на дистанции?  Цели: учить бегу  в равномерном  темпе 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 учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют  действия партнера; договариваются и приходят к общему  решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  — равномерно  распределять  свои силы для  завершения  длительного  бега;  - оценивать ве-  личину нагруз-  ки по частоте  пульса | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (бег на  1000м) |  |
| 99 | Развитие вы-  носливости  в кроссовой  подготовке.  Совершенство-  вание броска  и ловли мяча.  Игра в пионер-  бол | Ком-  бини-  ро ван-  ный | 1 | Как чередовать  ходьбу и бег  в кроссовом  забеге?  Цели: учить чере-  довать ходьбу  и бег в кроссовом  забеге; совершен-  ствовать навык  броска и ловли  мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - равномерно  распределять  свои силы  в кроссовом  забеге;  - оценивать ве-  личину нагруз-  ки по частоте  пульса | Теку-  щий |  |
| 100 | Контроль за раз-  витием двигате-  льных качеств:  прыжок в длину  с прямого раз-  бега способом  «согнув ноги».  Подвижная игра  «Вызов номе-  ров» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как вести контроль  за развитием дви-  гательных качеств?  Цели: закреплять  навык выполнения  прыжка с прямого  разбега | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* 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:  - технически  правильно  выполнять пры-  жок с разбега;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (пры-  жок  в дли-  ну) |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 101 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: броски  набивного мяча  из-за головы.  Разучивание  игровых дейст-  вий эстафет  (бег, прыжки,  метания) | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Развитие коорди-  национных спо-  собностей в эста-  фетах.  Цели: выполнять  командные дейст-  вия в эстафете для  закрепления учеб-  ного материала | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-  пределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-  щие интересы | Научатся:  - правильно  передавать  эстафету  в различных  ситуациях | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (броски  набив-  ного  мяча) |  |
| 102 | Подведение  итогов учебного  года | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Как использовать  полученные в про-  цессе обучения  навыки?  Цели: закреплять  умения и навыки  правильного вы-  полнения основ-  ных видов движе-  ний; осуществлять  подвижные игры  для развития дви-  гательных качеств | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу  при выполнении упражнений и участии в игре; прини-  мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-  вляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности, ориентиру-  ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - называть игры  и формулиро-  вать их прави-  ла;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры  в помещении  и на улице | Теку-  щий |  |