**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: 1**

**УЧИТЕЛЬ: Косоногов Дмитрий Александрович**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ: 3 часа**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ЗА ГОД: 99 часов**

**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 культуре составлена на основе федерального государст­венного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образователь­ной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы : учеб, для общеобразоват. учреждений /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.
2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Про­свещение, 2012.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержа­ние и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллек­туальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** в начальной школе является укрепление здо­ровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач:**

* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека;  
  укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации дви­жений, гибкости;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетикаи лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящихв школьную программу;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессови свойств личности;
* приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепле­ние здоровья;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гим­настикой, физкультминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показате­лям физического развития и физической подготовленности.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта Зч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405ч на четыре года обу­чения (по Зч в неделю).

**Распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | 26 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 32 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 25 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 33 |
| Итого | | 99 |

**Распределение учебного времени по разделам программы во 2 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 26 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 32 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 26 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102 |

**Распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 28 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 28 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 28 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102 |

**Распределение учебного времени по разделам программы в 4 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 5 |
| 2 | Легкая атлетика | 28 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 28 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 29 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102 |

**результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный  
  смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей

* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение  
  и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметнымипонятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье каковладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за  
  своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**структура курса**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конст­рукции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенст­вование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упраж­нениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся: Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориенти­ровано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепле­ние здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**содержание курса**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**В базовую** часть входят:

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных со­ревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в ХVI-ХIХ вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от есте­ственных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физиче­скими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естест­венных водоемах.

**Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскет­бол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокра­щений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных сорев­нований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражне­ний. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной по­мощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной ,стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и ше­ренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кру­гом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пят­ках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помо­щью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до улора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической ска­мейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя но­гами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гим­настическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и со­скок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади со­гнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со схо­дом «вперед ноги».

*Легкая атлетика.*

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным поло­жением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спры-гивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Подвижные игры.*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по мес­там», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрел­ки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с од­ного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и ка­тящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (по­лоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой пред­метов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком сни­зу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** по базовым видам и внутри разделов. ***На материале гимнастики с основами акробатики.***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубо­ких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высо­кие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование ма­лыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметри­ческими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; пере­движение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сиг­налу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощу­щений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, поло­жений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), ком­плексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличи­вающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезаниеи перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжи­мание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворота­ми вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастиче­ский мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики.***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на од­ной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоро­стью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в макси­мальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, череду­ющийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интерва­лом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многаскоков; повторное преодоле­ние препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с достава-нием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и при­седе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются- физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**уровень физической подготовленности**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низ­кой перекладине из виса лежа, коли­чество раз | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118-120 | . 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коле­нях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2-6,0 | 6,7-6,3 | 7,2-7,0 | 6,3-6,1 | 6,9-6,5 | 7,2-7,0 |
| Бег 1000м | Без учета времени | | | | | |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | |
| высокий | средний | | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низ­кой перекладине из виса лежа, коли­чество раз | 14-16 | 8-13 | 5-7 | | 13-15 | 8-12 | 5-7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143-150 | 128-142 | 119-127 | | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коле­нях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0-5,8 | 6,7-6,1 | 7,0-6,8 | | 6,2-6,0 | 6,7-6,3 | 7,0-6,8 |
| Бег 1000м | Без учета времени | | | | | | |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | | | | |
|  | высокий | средний | | высокий | | низкий | | средний | | низкий |
|  | Мальчики | | | | | Девочки | | | | |
| Подтягивание в висе, количество раз | 5 | | 4 | | 3 |  |  | |  | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз |  | |  | |  | 12 | 8 | | 5 | |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | | 131-149 | | 120-130 | 143-152 | 126-142 | | 115-125 | |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | | 6,3-5,9 | | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | | 6,8-6,6 | |
| Бег 1000 м (мин, с) | 5,00 | | 5,30 | | 6,00 | 6,00 | 6,30 | | 7,00 | |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) | 8,00 | | 8,30 | | 9,00 | 8,30 | 9,00 | | 9,30 | |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | | | |
|  | высокий | средний | низкий | | высокий | средний | | низкий | |
|  | Мальчики | | | | Девочки | | | | |
| Подтягивание в висе, количество раз | 6 | 4 | | 3 |  | |  | |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз |  |  | |  | 18 | | 15 | | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10,0 | 10,8 | | 11,0 | 10,3 | | 11,0 | | 11,5 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 4,30 | 5,00 | | 5,30 | 5,00 | | 5,40 | | 6,30 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) | 7,00 | 7,30 | | 8,00 | 7,30 | | 8,00 | | 8,30 |

**критерии** и **нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физиче­ского развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

***Мелками ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполне­ния. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** *-* это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предпола­гаемого. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** *-* это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и ре­зультат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько их.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, д, высоту.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 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 | Объяснение по-  нятия «физиче-  ская культура».  ТБ .Обучение построению в шеренгу,  колонну. Обучение понятиям  «основная стой-  ка», «смирно»,  «вольно».  Подвижная игра  «Займи свое  место» | Ввод-  ный | 1 | Как вести себя  в спортивном зале  и на спортивной  площадке?  Цели: познакомить  с правилами пове-  дения в спортив-  ном зале и на спор-  тивной площадке;  учить слушать  и выполнять коман-  ды «Смирно!»,  «Вольно!», постро-  ение в шеренгу | *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:* формулируют собственное мнение  и позицию; используют речь для регуляции своего дейст-  вия.  *Личностные:* проявляют учебно-познавательный инте-  рес к новому учебному материалу | Научатся:  - соблюдать  правила безо-  пасного поведе-  ния на уроке;  - выполнять  действия по образцу;  - выполнять по-  строение в шеренгу;  - выполнять  комплекс утренней гимнастики | Теку-  щий |  |
| 2 | Обучение по-  строению в ше-  ренгу, в колон-  ну. Обучение  понятию «низ-  кий старт».  Разучивание  игры «Ловиш-  ка» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Что такое строй,  шеренга? Какой  должна быть спор-  тивная форма?  Цели: учить вы-  полнять команды  «Смирно!», «Рав-  няйсь!», постро-  ение в шеренгу, ко-  лонну по одному;  положение «низко-  го старта» | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели, используют общие приемы  решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют вопросы; ориентиру-  ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на развитие навыков со-  трудничества со взрослыми и сверстниками в разных со-  циальных ситуациях и овладение начальными навыками  адаптации | Научатся:  - выполнять  команды на по-  строения и пере-  строения;  - выполнять по-  вороты на месте;  - выполнять  комплекс утрен-  ней гимнастики | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 3 | Совершенство-  вание выполне-  ния строевых  упражнений.  Контроль дви-  гательных ка-  честв: бег 30м.  Обучение поня-  тию «высокий  старт».  Разучивание иг-  ры «Салки с до-  мом» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Что такое колонна?  Цели: повторить  построение в ше-  ренгу; учить по-  строению в колон-  ну; учить положе-  нию «высокого  старта» | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют  и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-  зультат действия.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* понимают значение физического развития  для человека и принимают его; ориентируются на пони-  мание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:  - выполнять ор-  ганизующие  строевые коман-  ды и приемы;  - выполнять  беговую раз-  минку;  - выполнять  бег с высокого  старта | Теку-  щий |  |
| 4 | Обучение чел-  ночному бегу.  Контроль дви-  гательных ка-  честв: челноч-  ный бег 3 х 10 м.  Подвижная игра  «Гуси-лебеди» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Что такое челноч-  ный бег? Коррек-  тировка техники  бега.  Цели: учить пра-  вильной технике  бега; учить бегу  с изменением на-  правления движе-  ния | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-  ника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на уча-  стие в делах школы | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния (челночный  бег);  - технически  правильно вы-  полнять поворот  в челночном  беге | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (чел-  ночный  бег) |  |
| 5 | Обучение | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как прыгать в дли-  ну с места?  Цели: учить вы-  полнять легкоатле-  тические упражне-  ния - прыжки  вверх и в длину  с места, соблюдая | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре-  шают учебную задачу; контролируют процесс и резуль-  тат действия.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия.  *Коммуникативные:* формулируют ответы на вопросы;  используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния;  - технике дви-  жения рук и ног  в прыжках | Теку-  щий |  |
| прыжкам вверх |
| и в длину с мес- |
| та. Обучение |
| понятию «рас- |
| чет по поряд- |
| ку». Контроль |
| пульса. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Разучивание  игры «Удочка» |  |  | привила безопас-  ности во время  приземления | *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-  ной деятельности и формирование личностного смысла  учения | вверх и в длину  с места;  - контролиро-  вать пульс |  |  |
| 6 | Объяснение  значения физи-  ческой культу-  ры в жизни че-  ловека. Совер-  шенствование  выполнения  строевых упраж-  нений.  Разучивание  игры «Жмурки» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какая польза от фи-  зической культу-  ры?  Цели: учить пра-  вильно выполнять  строевые упражне-  ния: повороты,  ходьба «змейкой»,  по кругу, по спи-  рали | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели; используют общие приемы  решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют ответы на вопросы;  ориентируются на позицию партнера в общении и взаи-  модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  - характеризо-  вать роль и зна-  чение уроков  физической  культуры для  укрепления здо-  ровья;  - выполнять  упражнение  по образцу учи-  теля и показу  лучших учени-  ков | Теку-  щий |  |
| 7 | Ознакомление  с историей воз-  никновения фи-  зической куль-  туры в Древнем  мире. Обучение  метанию пред-  мета на даль-  ность.  Подвижная игра  «Пятнашки» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как выполнять ме-  тание малого мяча  (мешочка) на даль-  ность?  Цели: познако-  мить с особенно-  стями физической  культуры древних  народов | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре-  шают учебную задачу; соотносят изученные понятия  с примерами из реальной жизни.  *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:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять мета-  ние предмета;  - выполнять  организующие  строевые коман-  ды и приемы | Теку-  щий |  |
| 8 | Объяснение  правил контро-  ля двигатель- | Про-  верка  и кор- | 1 | Правила выполне-  ния метания.  Цели: учить вы- | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели; используют общие приемы  решения поставленных задач. | Научатся:  - выполнять  упражнение, | Кон-  троль  двига- |  |

*Продолжение табл.*

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ных качеств  по видам учеб-  ных действий.  Контроль дви-  гательных ка-  честв: метание.  Развитие коор-  динации, ловко-  сти, скоростных  качеств в эста-  фете «За мячом  противника» | рекция  знаний  и уме-  ний |  | полнять упражне-  ния, соблюдая пра-  вила безопасности;  учить выполнять  игровые упражне-  ния разной функ-  циональной направ-  ленности | *Регулятивные:* планируют св.ои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;  используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленный целей | добиваясь ко-  нечного резуль-  тата  - организовы-  вать и прово-  дить эстафету;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками  команды | тель-  ных  качеств  (мета-  ние) |  |
| 9 | Ознакомление  со способами  передвижения  человека.  Обучение прыж-  ку в длину  с места.  Контроль дви-  гательных ка-  честв: прыжок  в длину с места | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Что такое жизнен-  но важные спосо-  бы передвижения  Человека?  Цели: познако-  мить с различными  способами пере-  движения: ходьба,  бег, прыжки, лаза-  нье, ползание;  учить выполнять  упражнения под  заданный ритм  и темп | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели; соотносят изученные понятия  с примерами из реальной жизни.  *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:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры в по-  мещении;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (пры-  жок  в длину  с места) |  |
| 10 | Объяснение  значения режи-  ма дня и личной  гигиены для  здоровья чело-  века. | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Каким должен  быть режим дня?  Цели: учить вы-  полнять игровые  упражнения  из подвижных игр | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; соотносят изученные понятия  с примерами из реальной жизни.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителей,  сверстников. | Научатся:  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры;  - выполнять | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Разучивание  игр: «Запре-  щенное движе-  ние», «Два Мо-  роза» |  |  | разной функцио-  нальной направ-  ленности | *Коммуникативные:* формулируют вопросы; ориентиру-  ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-  ной деятельности и формирование личностного смысла  учения | упражнения  по образцу  учителя и пока-  зу лучших уче-  ников |  |  |
| 11 | Ознакомление  со способами  развития вы-  носливости.  Объяснение по-  нятия «физиче-  ские качества  человека».  Разучивание  игры «Два Мо-  роза». Игра  «Удочка» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Что такое физиче-  ские качества че-  ловека?  Цели: развивать  выносливость при  выполнении игро-  вых упражнений | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач; соотносят изученные понятия с при-  мерами из реальной жизни.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают предложения и оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;  договариваются и приходят к общему решению в совме-  стной деятельности.  *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-  ной деятельности и формирование личностного смысла  учения | Научатся:  — организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 12 | Обучение чув-  ству ритма при  выполнении  бега. Выявление  наиболее эф-  фективного  темпа бега.  Разучивание  подвижной иг-  ры «Воробушки-  попрыгунчики» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как правильно  подобрать ритм  и темп бега на раз-  личных дистан-  циях?  Цели: развивать  внимание, лов-  кость при выпол-  нении игровых  упражнений | *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:* формулируют вопросы; используют  речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  - самостоятель-  но подбирать  ритм и темп  своего бега;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 . | 7 | 8 | 9 |
| 13 | Ознакомление  с различными  видами народ-  ных игр.  Разучивание  русской народ-  ной игры «Го-  релки» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Какова роль и зна-  чение народных  игр *в* развитии фи-  зической культуры?  Цели: учить запо-  минать временные  отрезки; учить вы-  полнять игровые  упражнения из под-  вижных игр разной  функциональной  направленности | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре-  шают учебную задачу; соотносят изученные понятия  с примерами из реальной жизни.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* 'ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  - организовы-  вать и прово-  дить народные  подвижные иг-  ры;  - взаимодейст-  вовать с игро-  ками;  - запоминать  временные от-  резки | Теку-  щий |  |
| 14 | Объяснение  правил поведе-  ния и техники  безопасности  в спортивном  зале. Обучение  метанию пред-  мета в цель.  Разучивание  игры «Охотник  и зайцы» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как вести себя  в спортивном зале?  Цели: учить вы-  полнять общераз-  вивающие упраж-  нения с малыми  мячами; броски  малого мяча в цель | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; соотносят изученные понятия  с примерами из реальной жизни.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют вопросы; ориентиру-  ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния в метании  и броске мяча  в цель;  - взаимодейст-  вовать с игро-  ками | Теку-  щий |  |
| 15 | Обучение пере-  строению в две  шеренги. Обу-  чение подъему  туловища. Кон-  троль двигатель-  ных качеств:  подъем тулови-  ща за 30 секунд. | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как контролиро-  вать развитие дви-  гательных качеств?  Цели: учить выпол-  нять построения  и перестроения;  учить правильно  выполнять подъем  туловища | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности. | Научатся:  - выполнять  подъем туло-  вища за опреде-  ленный отрезок  времени;  - выполнять  организующие строевые  команды  и приемы | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (подъ-  ем ту ловища  за 30  секунд) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Разучивание  игры «Кто бы-  стрее схватит?» |  |  |  | *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях |  |  |  |
| 16 | Обучение упраж-  нению «вис  на гимнастиче-  ской стенке  на время».  Разучивание иг-  ры «Совушка» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Правила выполне-  ния упражнения  (вис на гимнасти-  ческой стенке).  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния на гимнасти-  ческой стенке;  учить выполнять  прямой хват при  выполнении «виса» | *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:* ориентируются на принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-  ной деятельности и формирование личностного смысла  учения | Научатся:  - выполнять  упражнения для  развития силы;  — организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры в по-  мещении;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 17 | Объяснение  особенностей  выполнения  упражнений  гимнастики  с элементами  акробатики.  Обучение тех-  нике выполнения перекатов.  Разучивание  подвижной игры «Передача  мяча в тоннеле» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как технически  грамотно выпол-  нить перекаты?  Что такое группи-  ровка?  Цели: познако-  мить с простейши-  ми элементами ак-  робатики; учить  выполнять перека-  ты в группировке;  развивать коорди-  национные спо-  собности | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют  и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  - выполнять  акробатические  упражнения;  — организовы-  вать и проводить подвижные игры в помещении;  - соблюдать  правила взаимодействия  с игроками | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 18 | Обучение тех-  нике выполне-  ния кувырка  вперед. Объ-  яснение прин-  ципов проведе-  ния круговой  тренировки | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как правильно вы-  полнить кувырок  вперед?  Дели: развивать  координационные  способности; учить  выполнять дейст-  вия в круговой  тренировке для  закрепления учеб-  ного материала | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  акробатические  упражнения;  - контролиро-  вать физическое  состояние при  выполнении  упражнений  круговой тре-  нировки | Теку-  щий |  |
| 19 | Обучение тех-  нике выполне-  ния упражнения  «стойка на ло-  патках».  Разучивание  игры «Займи  свое место» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Правила выполне-  ния упражнений  акробатики (стойка  на лопатках).  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния акробатики  только под кон-  тролем учителя | *Познавательные:* самостоятельно формулируют  и решают учебную задачу; контролируют процесс  и результат действия.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  акробатические  упражнения;  - добиваться  достижения  конечного  результата | Теку-  щий |  |
| 20 | Обучение тех-  нике выполне-  ния упражнения  «мост». Совер-  шенствование  выполнения  упражнений ак-  робатики в раз-  личных сочета-  ниях и передви-  жениях | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как развивать гиб-  кость тела?  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния поточной тре-  нировки | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют  и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-  зультат действия.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное  общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют  дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-  жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  акробатические  упражнения;  - строиться  в шеренгу  по кругу и раз-  мыкаться в ше-  ренге на вытя-  нутые руки | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 21 | Контроль дви-  гательных ка-  честв: наклон  вперед из поло-  жения стоя. Ра-  зучивание  ходьбы на нос-  ках по линии,  по гимнастиче-  ской скамейке | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как контролиро-  вать двигательные  качества?  Цели: учить пра-  вильно выполнять  наклон вперед;  учить выполнять  ходьбу на носках  разными спосо-  бами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления; осуществляют  поиск необходимой информации.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;  используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-  ной деятельности и формирование личностного смысла  учения | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  гибкости;  - выполнять  упражнение  по образцу учи-  теля | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (наклон  вперед  из по-  ложе-  ния  стоя) |  |
| 22 | Обучение пра-  вилам выполне-  ния лазания  по наклонной  лестнице, ска-  мейке.  Объяснение  правил игры  на внимание  «Класс, смир-  но!» | При-  мене-  ние  зна-  ний,  уме-  ний | 1 | Каковы правила  выполнения лаза-  нья?  Цели: учить вы-  полнять лазанье  разными спосо-  бами | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;  используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  - выполнять  упражнения для  развития ловко-  сти и координа-  ции;  - выполнять иг-  ровые упражне-  ния по команде  учителя | Теку-  щий |  |
| 23 | Контроль дви-  гательных ка-  честв: подтяги-  вания из виса  лежа.  Разучивание  подвижной иг-  ры «Правиль-  ный номер» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как совершенство-  вать подтягивание  из виса лежа?  Цели: закрепить  навыки в упражне-  ниях акробатики | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях. | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  силы;  — организовы-  вать и прово-  дить игровые  упражнения | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (подтя-  гива-  ния  из виса  лежа) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 27 | Совершенство-  вание упражне-  ний акробатики:  наклоны впе-  ред, сидя на по-  лу; «мост»,  полушпагат.  Обучение пе-  рекату назад  в группировке | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Развитие гибкости.  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния для развития  гибкости | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-  ной деятельности и формирование личностного смысла  учения | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  гибкости и ко-  ординации | Теку-  щий |  |
| 28 | Обучение упраж-  нениям с гим-  настическими  палками. Со-  вершенствова-  ние строевых  упражнений.  Разучивание  игры «Непо-  слушные стрел-  ки часов» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Правила выполне-  ния упражнений  с предметами.  Цели: развивать  координационные  способности, лов-  кость и внимание  при выполнении  упражнений с гим-  настическими пал-  ками | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели; используют общие приемы  решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;  ориентируются на позицию партнера в общении и взаи-  модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей ' | Научатся:  - выполнять  упражнения  с предметом;  - выполнять  команды на по-  строение и пе-  рестроение | Теку-  щий |  |
| 29 | Объяснение  значения зака-  ливания для  укрепления здо-  ровья. Ознаком­ление со спосо-  бами закалива-  ния. Обучение  упражнениям  в паре.  Игра «Удочка» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Роль физкультур-  ной деятельности  оздоровительной  направленности.  Цели: учить пра-  вилам взаимодей-  ствия при выпол-  нении упражнений  в паре | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про-  блемы и находят способы их решения; соотносят изучен-  ные понятия с примерами из реальной жизни.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются о распределении функций  и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  - выполнять  парные упраж-  нения;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей |  |  |  |
| 30 | Развитие коор-  динационных  способностей:  упражнения  в равновесии.  Разучивание  игры «Змейка» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как выполнять ку-  вырок вперед?  Цели: учить тех-  нике выполнения  кувырка вперед | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; самостоятельно выделяют и форму-  лируют познавательные цели.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; используют речь для регуляции своего дейст-  вия.  *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-  ной деятельности и формирование личностного смысла  учения | Научатся:  - технически  грамотно вы-  полнять упраж-  нения в равно-  весии;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 31 | Обучение прыж-  кам со скакал-  кой.  Разучивание иг-  ры «Солнышко» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Какова этапность  при обучении  прыжкам со ска-  калкой?  Цели: учить вы-  полнять прыжки  со скакалкой, со-  блюдать правила  безопасности  при приземлении | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  прыжки со ска-  калкой;  - соблюдать  правила безо-  пасности;  - приземляться,  смягчая прыжок | Теку-  щий |  |
| 32 | Разучивание  новых эстафет  с обручем и ска-  калкой. Разви-  тие координа-  ционных спо-  собностей | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Организационные  приемы лазанья  по гимнастической  стенке.  Цели: учить вы-  полнять команд-  ные действия | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-  нии и взаимодействии. | Научатся:  - выполнять  упражнения  на гимнастиче-  ской стенке;  - выполнять  акробатические | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | в эстафетах.  Совершенство-  вание кувырков  вперед |  |  | в эстафете; совер-  шенствовать ку-  вырки вперед | *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-  щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют  дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-  жении поставленных целей | элементы (ку-  вырки) |  |  |
| 33 | Совершенство-  вание навыков  лазанья и пере-  лезания по гим-  настической  стенке. Обуче-  ние упражнени-  ям, направлен-  ным на форми-  рование пра-  вильной осанки | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Организационные  приемы лазанья  на гимнастической  стенке.  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния на гимнасти-  ческой стенке,  соблюдая правила  безопасности | *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:* формулируют вопросы, обращаются  за помощью; договариваются о распределении функций  и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное  взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли-  нированность, трудолюбие и упорство в достижении по-  ставленных целей | Научатся:  - выполнять  упражнения  на гимнастиче-  ской стенке;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физически-  ми упражне-  ниями | Теку-  щий |  |
| 34 | Обучение упраж-  нениям полосы  препятствий.  Совершенство-  вание упражне-  ний «стойка  на лопатках»,  «мост», «лодоч-  ка», «рыбка» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Из каких этапов  состоит полоса  препятствий?  Цели: развивать  двигательные ка-  чества, выносли-  вость, быстроту  во время преодо-  ления полосы пре-  пятствий | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; используют речь для регуляции своего дейст-  вия.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  - самостоятель-  но контроли-  ровать качество  выполнения  упражнений  акробатики;  - соблюдать  правила безо-  пасности | Теку-  щий |  |
| 35 | Обучение раз-  мыканию и смы-  канию пристав-  ным шагом  в шеренге. Раз-  витие ловкости | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как правильно  выполнять пере-  строения в шерен-  гах?  Цели: развивать  внимание при вы- | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулиру-  ют и решают учебную задачу; контролируют процесс  и результат действия.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:  - выполнять  упражнения для  развития вни-  мания, ловкости  и координации; | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | в перемещении  по гимнастиче-  ским стенкам.  Совершенство-  вание техники  выполнения ку-  вырков вперед.  Разучивание  игры «Ноги  на весу» |  |  | полнении пере-  строения в шерен-  ге, ловкость при  перемещении  по гимнастическим  стенкам; совер-  шенствовать навы-  ки выполнения ку-  вырков вперед | *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 | - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физкульту-  рой |  |  |
| 36 | Обучение лаза-  нью по канату.  Совершенство-  вание упражне-  ний с гимнасти-  ческими палка-  ми.  Игра «Ноги  на' весу» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Организационные  приемы лазанья  по канату.  Цели: учить лаза-  нью по канату, со-  блюдая правила  безопасности | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления; осуществляют  поиск необходимой информации  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  ловкости и ко-  ординации;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время физ-  культурных за-  нятий | Теку-  щий |  |
| 37 | Обучение вра-  щению обруча  и упражнениям  разминки с об-  ручами. Разви-  тие выносливо-  сти в круговой  тренировке | Ком-  бини-  ро ван-  ны и | 1 | Какова этапность  обучения враще-  нию обруча?  Цели: учить тех-  нике вращения  обруча; совершен-  ствовать умение  выполнять упраж-  нения круговой  тренировки | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про-  блемы; ориентируются в разнообразии способов решения  задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* формулируют вопросы, обращаются  за помощью; договариваются о распределении функций  и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  - вращать об-  руч разными  способами;  - распределять  свои силы  во время вы-  полнения кру-  говой трени-  ровки | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях |  |  |  |
| 38 | Развитие гибко-  сти в упражне-  нии «шпагат».  Совершенство-  вание лазанья  по гимнастиче-  ской стенке | Ком-  бини-  ро ван-  ный | 1 | Какие упражнения  используют для  развития гибкости?  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния для развития  гибкости; совер-  шенствовать лаза-  нье по гимнастиче-  ской стенке | *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:* договариваются о распределении  функций и ролей в совместной деятельности; используют  речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека  и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию  школьника | Научатся:  - правильно  выполнять шпа-  гат;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время физ-  культурных  занятий | Теку-  щий |  |
| 39 | Обучение лаза-  нью и перелеза-  нию по гимна-  стической стен-  ке различными  способами. Со-  вершенствова-  ние лазанья  по канату | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какие бывают спо-  собы перелезания  по гимнастической  стенке? Как со-  вершенствовать  лазанье по канату?  Цели: учить пере-  лезанию по гимна-  стической стенке;  закреплять навык  лазанья по канату | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять  лазанье и пере-  лезание через  гимнастические  снаряды;  - соблюдать  правила безо-  пасности | Теку-  щий |  |
| 40 | Обучение упраж-  нениям для раз-  вития равнове-  сия и коорди-  нации: упоры  и равновесия  на руках и голове | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | С помощью каких  упражнений мож-  но развивать коор-  динацию и равно-  весие?  Цели: учить вы-  полнять упоры | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют  и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-  зультат действия.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют вопросы; ориентиру-  ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  - самостоятель-  но подбирать  физические уп-  ражнения раз-  личной целевой  направленности; | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | на одной ноге.  Разучивание  игры «Третий  лишний» |  |  | и равновесия разны-  ми способами; раз-  вивать двигательные  качества, выносли-  вость, быстроту  при проведении  подвижных игр | *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-  щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют  дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-  жении поставленных целей | - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры |  |  |
| 41 | Обучение упраж-  нениям на гим-  настических  скамейках.  Совершенство-  вание лазанья  и перелезания  по гимнастиче-  ской стенке.  Разучивание  игры «Бездом-  ный заяц». Игра  «Удочка» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Какие подвижные  игры можно вы-  полнять с помо-  щью гимнастиче-  ских снарядов  и инвентаря?  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния, используя  гимнастические  снаряды | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про-  блемы; ориентируются в разнообразии способов решения  задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-  пользуют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* формулируют вопросы, обращаются  за помощью; договариваются о распределении функций  и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-  щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют  дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-  жении поставленных целей | Научатся:  - регулировать  физическую  нагрузку во вре-  мя физкультур-  ных занятий;  - взаимодейст-  вовать со свер-  стниками  по правилам  проведения  игровых упраж-  нений | Теку-  щий |  |
| 42 | Развитие ловко-  сти и координа-  ции в упражне-  ниях полосы  препятствий.  Совершенство-  вание безопас-  ного выполне-  ния акробатиче-  ских упражне-  ний | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какие качества  развиваются при  преодолении поло-  сы препятствий?  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния акробатики,  соблюдая правила безопасности; со-  вершенствовать  лазанье, перелеза-  ние по гимнасти-  ческой стенке | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют  и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-  зультат действия.  *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 своими эмоциями в различных нестан-  дартных ситуациях | Научатся:  - самостоятель-  но контролиро-  вать качество  выполнения  упражнений;  - выполнять  упражнения  с использовани-  ем гимнастиче-  ских снарядов,  инвентаря | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 43 | Обучение но-  вым парным  упражнениям.  Совершенство-  вание выучен-  ных упражне-  ний в парах.  Разучивание  игры «Чехарда» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Правила выполне-  ния упражнений  в парах.  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния акробатики  в парах | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  *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  акробатические  упражнения  с помощью  партнера;  - взаимодейст-  вовать со свер-  стниками  по правилам  проведения  игровых  упражнений | Теку-  щий |  |
| 44 | Совершенство-  вание и услож-  нение упражне-  ния полосы  препятствий.  Совершенство-  вание акробати-  ческих упраж-  нений и ОРУ  на гимнастиче-  ской скамейке | При-  мене-  ние  знаний,  умений | 1 | Как развивать вы-  носливость, лов-  кость и координа-  цию?  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния на гимнасти-  ческой скамейке  разными способа-  ми; развивать ко-  ординационные  способности при  выполнении  упражнений  акробатики | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления; осуществляют  поиск необходимой информации.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-  линированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  - выполнять  акробатические  упражнения  с помощью  гимнастических  снарядов;  - самостоятель-  но контролиро-  вать качество  выполнения  упражнений | Теку-  щий |  |
| 45 | Совершенство-  вание прыжков  на двух ногах  разными спосо-  бами. Обучение | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как работать над  распределением  сил на дистанции?  Цели: учить вы-  полнять прыжки | *Познавательные:* определяют и формулируют пробле-  мы; ориентируются в разнообразии способов решения  задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Научатся:  - выполнять  прыжки на од-  ной, двух ногах  разными спосо- | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | прыжкам на од-  ной ноге и со-  вершенствова-  ние лазанья  по канату.  Разучивание  игры «День  и ночь» |  |  | на одной ноге,  со скакалкой  ив обруч, соблю-  дая правила безо-  пасности | используют установленные правила в контроле способа  решения.  *Коммуникативные:* формулируют вопросы, обращаются  за помощью; договариваются о распределении функций  и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | бами;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время физ-  культурных  занятий |  |  |
| 46 | Совершенство-  вание разучен-  ных ранее об-  щеразвивающих  упражнений.  Объяснение  и разучивание  игровых дейст-  вий эстафет  «Веселые стар-  ты» | При-  мене-  ние  знаний,  умений | 1 | Как использовать  полученные навы-  ки в процессе обу-  чения?  Цели: закреплять  умения и навыки  правильного вы-  полнения основ-  ных видов движе-  ний; выполнять  командные дейст-  вия в эстафете для  закрепления учеб-  ного материала | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели; используют общие приемы  решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями её 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 организовы-  вать и прово-  дить разминку;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 47 | Развитие двига-  тельных ка-  честв, выносли-  вости и быстро-  ты в эстафетах  «Веселые стар-  ты» | При-  мене-  ние  знаний,  умений | 1 | Как проводятся  веселые старты?  Цели: закреплять  навыки выполнения  основных видов  движений; выпол-  нять командные  действия в эстафете  для закрепления  учебного материа-  ла, соблюдая пра-  вила безопасности | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели; используют общие приемы  решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия.  *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:  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время физ-  культурных  занятий | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 48 | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.  Понятие скорость бега | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Организационные  приемы.  Цели: бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; определяют и кратко характеризуют  физическую культуру как занятия физическими упраж-  нениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-  ной деятельности и формирование личностного смысла  учения | Научатся:  бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | Теку-  щий |  |
| 49 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.  Понятие дистанция | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как правильно вы-  полнять движение  на лыжах?  Цели: учить пра-  вильно выполнять  ступающий шаг  на лыжах; выпол-  нять движение  на лыжах в колон-  не с соблюдением  дистанции | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели; используют общие приемы  решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия.  *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  ходьбу на лы-  жах ступающим  шагом;  - двигаться  на лыжах в ко-  лонне, соблю-  дая дистанцию | Теку-  щий |  |
| 50 | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Каковы правила  поворотов пере-  ступанием на мес-  те?  Цели: учить пово-  роту переступани-  ем лыж вокруг  пяток | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности. | Научатся:  - выполнять по-  вороты на лы-  жах переступа-  нием вправо  или влево;  - соблюдать  правила безо- | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | лишний». ОРУ. |  |  |  | *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | пасного пове-  дения на лыжах |  |  |
| 51 | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Подготовка спорт-  инвентаря для за-  нятий на лыжах.  Цели: учить пра-  вильно готовить  лыжный инвен-  тарь; закрепить  навык выполнения  скользящего шага  на лыжах | *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:  - двигаться  на лыжах сколь-  зящим шагом;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  на уроке физ-  культуры | Теку-  щий |  |
| 52 | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ.  Понятие здоровье | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Какие бывают спо-  собы передвиже-  ния на лыжах?  Цели: учить дви-  жению и спуску  на лыжах в поло-  жении полупри-  седа | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности, в том числе  в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное взаи-  модействие со сверстниками; умеют управлять своими  эмоциями в различных ситуациях | Научатся:  - двигаться  на лыжах в по-  луприседе;  - спускаться  с небольшого  возвышения  на лыжах в со-  ответствии  с правилами  безопасности | Теку-  щий |  |
| 53 | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие дистанция | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Правила преодоле-  ния небольших  склонов, встре-  чающихся на дис-  танции.  Цели: учить пра-  вильному подъему  на лыжах разными  способами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности, в том числе  в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  подъем сту-  пающим  и скользящим  шагом;  - преодолевать  препятствия,  встречающиеся  на дистанции | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 54 | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | В каких случаях  используется тор-  можение падением?  Цели: учить тор-  можению падени-  ем на лыжах | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности, в том числе  в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  торможение  падением  на лыжах;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  на уроке физ-  культуры | Теку-  щий |  |
| 55 | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Способы передви-  жения на лыжах.  Цели: учить дви-  жению на лыжах  с палками | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *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;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-  ми и взрослыми | Научатся:  - поочередно  поднимать нос-  ки лыж и при-  жимать пятки,  совершая про-  движение впе-  ред;  - координиро-  вать движения  рук и ног | Теку-  щий |  |
| 56 | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как передвигаться  скользящим шагом  с палками?  Цели: учить вы-  полнять передви-  жения на лыжах,  правильному толч-  ку во время сколь-  жения с палками | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности, в том числе  в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  скольжение  на одной лыже;  - выполнять  на лыжах тол-  чок правой  и левой ногой  с поочередным  выносом рук | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | *7* | 8 | 9 |
| 57 | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Каким способом  выполняется подъ-  ем на небольшом  склоне с палками?  Цели: учить вы-  полнять подъем  на лыжах с палка-  ми ступающим ша-  гом; учить пра-  вильному отталки-  ванию палками  во время спуска  на склонах | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; самостоятельно выделяют и форму-  лируют познавательные цели.  *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:* ориентируются на принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-  ной деятельности и формирование личностного смысла  учения | Научатся:  — правильно  выполнять  подъем и спуск  на лыжах с по-  мощью палок | Теку-  щий |  |
| 58 | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. | Ком-  бини-  рован-  ный | 1  ( | Как выполняется  движение на лы-  жах «змейкой»?  Цели: учить вы-  полнять передви-  жения на лыжах  с помощью палок  разными 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:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - двигаться  на лыжах  «змейкой»;  - передвигаться  на лыжах, пре-  одолевая пре-  пятствия | Теку-  щий |  |
| 59 | Равномерный бег 5 минут. Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости | При-  мене-  ние  знаний,  умений | 1 | В чем заключаются  правила лыжной  подготовки?  Цели: выполнять  упражнения по лыж-  ной подготовке  для закрепления  учебного мате-  риала | *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:  - правильно  называть лыж-  ный инвентарь;  - передвигаться  налыжах.дли-  тельное время | Теку-  щий |  |
| 60 | Развитие коор-  динации в об-  щеразвивающих | Изуче-  ние  нового | 1 | Как выполнять  броски и ловлю  малого мяча? | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; самостоятельно выделяют и форму-  лируют познавательные цели. | Научатся:  - выполнять  броски и ловлю | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | упражнениях  с малыми мяча-  ми. Обучение  броскам и ловле  малого мяча.  Разучивание  подвижной иг-  ры «Вышиба-  лы» | мате-  риала |  | Цели: учить пра-  вильной технике  броска и ловли мя-  ча, соблюдая пра-  вила безопасности | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-  ной деятельности и формирование личностного смысла  учения | малого мяча;  - выполнять  общеразвива-  ющие упражне-  ния с малыми  мячами |  |  |
| 61 | Обучение бро-  скам и ловле  мяча в паре.  Разучивание  игры «Антивы-  шибалы» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как взаимодейст-  вовать с партнером  при выполнении  бросков и ловли  мяча в парах?  Цели: учить вы-  полнять броски  и ловлю мяча  в парах | *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:* ориентируются на активное взаимодейст-  вие со сверстниками; проявляют дисциплинированность,  трудолюбие и упорство в достижении поставленных  целей | Научатся:  - выполнять  броски и ловлю  мяча в парах;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 62 | Обучение бро-  скам мяча од-  ной рукой.  Разучивание  игры «Снежки» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как выполнять  броски мяча одной  рукой?  Цели: учить пра-  вильной технике  броска мяча одной  рукой; учить попа-  дать в цель, бросая  мяч одной рукой | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-  ника; умеют управлять эмоциями при общении со свер-  стниками и взрослыми | Научатся:  - выполнять  броски мяча  одной рукой;  - контролиро-  вать силу и вы-  соту броска | Теку-  щий |  |

*Продолжение* ***табл.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 63 | Обучение упраж-  нениям с мячом  у стены.  Разучивание  игры «Охотни-  ки и утки» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Способы выполне-  ния бросков мяча  в стену.  Цели: учить вы-  полнять броски  и ловлю мяча  в стену разными  способами | *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, в том числе в ситуации  столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-  ника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие  и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  броски и ловлю  мяча у стены | Теку-  щий |  |
| 64 | Обучение веде-  нию мяча на мес-  те и в продви-  жении.  Разучивание  игры «Мяч  из круга» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Ведение мяча.  Цели: учить вы-  полнять ведение  мяча на месте  и в продвижении | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; осуществляют поиск необходимой  информации.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-  ной деятельности | Научатся:  - выполнять  ведение мяча  на месте и в дви-  жении;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Теку-  щий |  |
| 65 | Обучение бро-  скам мяча  в кольцо спосо-  бом «снизу».  Разучивание  игры «Мяч со-  седу» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как бросать мяч  в корзину?  Цели: учить пра-  вильной технике  выполнения бро-  сков мяча в кольцо  способом «снизу» | *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:  - выполнять  бросок мяча  в кольцо спосо-  бом «снизу»;  - контролиро-  вать силу и вы-  соту броска | Теку-  щий |  |
| 66 | Обучение бро-  скам мяча  в кольцо спосо-  бом «сверху».  Разучивание | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Способы выполне-  ния бросков мяча  в корзину.  Цели: учить пра-  вильной технике | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:  - выполнять  бросок мяча  в кольцо;  - соблюдать | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | игры «Горячая  картошка» |  |  | выполнения бро-  сков мяча в кольцо  способом «сверху» | *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 | правила взаи-  модействия  с игроками |  |  |
| 67 | Развитие скоро-  стных качеств,  ловкости, вни-  мания в баскет-  больных упраж-  нениях с мячом  в парах.  Разучивание  игры «Гонки  мячей в колон-  нах» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как правильно вы-  полнять бросок  мяча в корзину  после ведения?  Цели: учить пра-  вильной технике  бросков мяча  в кольцо после ве-  дения; совершен-  ствовать коорди-  нацию, глазомер  и точность при вы-  полнении упраж-  нений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления; осуществляют  поиск необходимой информации.  *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:* ориентируются на принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-  ной деятельности и формирование личностного смысла  учения | Научатся:  - выполнять  броски мяча  в кольцо раз-  ными способа-  ми;  - взаимодейст-  вовать со свер-  стниками  по правилам  игры с мячом | Теку-  щий |  |
| 68 | Обучение бро-  скам и ловле  мяча через  сетку.  Разучивание  игры «Перекинь  мяч» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какие бывают иг-  ры с мячом на пло-  щадке с сеткой?  Цели: учить пра-  вильной технике  бросков и ловле  мяча через сетку | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  броски мяча  через сетку  и ловить высоко  летящий мяч | Теку-  щий |  |
| 69 | Обучение бро-  скам набивного | Изуче-  ние | 1 | Способы выполне-  ния бросков набив- | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления. | Научатся:  - выполнять | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | мяча из-за голо-  вы.  Разучивание  игры «Вышиба-  лы маленькими  мячами» | нового  мате-  риала |  | но го мяча.  Цели: учить пра-  вильной технике  броска набивного  мяча из-за головы | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | броски набив-  ного мяча из-за  головы;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками |  |  |
| 70 | Контроль за раз-  витием двига-  тельных качеств:  броски набив-  ного мяча из-за  головы. Игра  «Удочка» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний | 1 | Как вести контроль  за развитием дви-  гательных качеств?  Цели: закреплять  навык выполнения  броска набивного  мяча из-за головы | *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:  - технически  правильно вы-  полнять бросок  набивного мяча  из-за головы | Кон-  троль  за разви-  тием  двига-  тельных  качеств  (броски  набивно-  го мяча) |  |
| 71 | Контроль за раз-  витием двига-  тельных ка-  честв: броски  малого мяча  в горизонталь-  ную цель.  Разучивание  игры «Быстрая  подача» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний | 1 | Как контролиро-  вать развитие дви-  гательных качеств?  Цели: совершен-  ствовать коорди-  национные спо-  собности, глазомер  и точность при вы-  полнении упраж-  нений с мячом | *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:  - грамотно ис-  пользовать тех-  нику метания  мяча;  - соблюдать  правила безо-  пасного пове-  дения | Кон-  троль  за разви-  тием  двига-  тельных  качеств  (броски  набивно-  го мяча) |  |
| 72 | Развитие коор-  динации в пере-  катах в группи-  ровке.  Разучивание  кувырка назад.  Игра «Охотни-  ки и утки» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как выполнять ку-  вырок назад? Что  такое группировка?  Цели: учить тех-  нике кувырка на-  зад; развивать ко-  ординационные | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-  ватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия. | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять кувы-  рок назад;  - соблюдать  правила пове- | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | способности при  выполнении пере-  катов и кувырков | *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение  социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-  ной деятельности и формирование личностного смысла  учения | дения и преду-  преждения  травматизма  на уроке физ-  культуры |  |  |
| 73 | Обучение стой-  ке на голове.  Разучивание  серии акробати-  ческих упраж-  нений.  Игра «Таракан-  чики» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как выполнить  стойку на голове?  Цели: учить тех-  нике стойки на го-  лове; развивать  координационные  способности, силу  и ловкость при вы-  полнении упраж-  нений акробатики | *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:* ориентируются на доброжелательное  взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли-  нированность, трудолюбие и упорство в достижении по-  ставленных целей | Научатся:  - выполнять  упражнение  по образцу учи-  теля и показу  лучших учени-  ков;  — объяснять  технику выпол-  нения стойки  на голове | Теку-  щий |  |
| 74 | Развитие коор-  динации в упраж-  нениях с гимна-  стическими  палками.  Игра-эстафета  с гимнастиче-  скими папками | При-  мене-  ние  знаний,  умений | 1 | Как взаимодейст-  вовать при выпол-  нении упражнений  в группе?  Цели: учить вы-  полнять общераз-  вивающие упраж-  нения в группе | *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:  - выполнять  общеразвива-  ющие упражне-  ния в группе  различными  способами | Теку-  щий |  |
| 75 | Обучение упраж-  нениям акроба-  тики у стены.  Разучивание  игры с мячами  «Передал -  садись» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какова этапность  обучения стойке  на руках?  Цели: учить вы-  полнять стойку  на руках у стены | *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:  - технически  грамотно вы-  полнять стойку  на руках у сте-  ны | Теку-  щий |  |

***Продолжение табл.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 76 | Разучивание  комбинации  из акробатиче-  ских элементов.  Развитие скоро-  стно-силовых  качеств во вре-  мя круговой  тренировки | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Упражнения акро-  батики.  Цели: совершен-  ствовать коорди-  национные спо-  собности, силу  и ловкость при вы-  полнении упраж-  нений акробатики | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять  акробатические  комбинации  на высоком тех-  ничном уровне,  соблюдая пра-  вила безопасно-  го поведения | Теку-  щий |  |
| 77 | Развитие коор-  динации по-  средством упо-  ров на руках.  Разучивание  игры «Пустое  место» | При-  мене-  ние  знаний,  умений | 1 | Развитие коорди-  национных спо-  собностей.  Цели: совершен-  ствовать навык  выполнения упо-  ров на руках | *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:  - выполнять  упражнения  для развития  координации | Теку-  щий |  |
| 78 | Совершенство-  вание прыжка  в длину с места.  Разучивание  игры «Коньки-  горбунки» | При-  мене-  ние  знаний,  умений | 1 | Как развивать вы-  носливость и бы-  строту?  Цели: совершен-  ствовать навык  выполнения прыж-  ков в длину с места | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают предложения и оцен-  ку учителя.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - технически  правильно вы-  полнять пры-  жок с места | Теку-  щий |  |
| 79 | Совершенство-  вание упражне-  ний акробатики | Про-  верка  и кор-  рекция | 1 | Как совершенство-  вать выполнение  упражнений акро-  батики? | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:  - выполнять  акробатические  упражнения |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | знаний  и уме-  ний |  | Цели: выполнять  упражнения акро-  батики для закреп-  ления учебного  материала | *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии.  *Личностные:* умеют управлять эмоциями при общении  со сверстниками и взрослыми |  |  |  |
| 80 | Контроль за раз-  витием двига-  тельных качеств:  подтягивания  на низкой пере-  кладине из ви-  са лежа.  Игра «Коньки-  горбунки» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Как развивать силу  и выносливость?  Цели: закреплять  навык подтягива-  ния из виса лежа;  развивать силовые  качества | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное  взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли-  нированность, трудолюбие и упорство в достижении по-  ставленных целей | Научатся:  — выполнять  прямой хват  при подтягива-  нии;  - соблюдать  правила взаи-  модействия  с игроками | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (подтя-  гива-  ние) |  |
| 81 | Развитие равно-  весия посредст-  вом акробати-  ческих упраж-  нений.  Игра «Охотники  и утки» | При-  мене-  ние  знаний,  умений | 1 | Способы развития  равновесия.  Цели: развить  равновесие во вре-  мя выполнения  упражнений акро-  батики | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:' ориентируются* на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  упражнения для  развития равно-  весия | Теку-  щий |  |
| 82 | Обучение  упражнениям  с гантелями.  Разучивание  игры «Пустое  место» | Изуче-  ние  нового  мате-  риала | 1 | Как развивать силу  и ловкость?  Цели: учить вы-  полнять упражне-  ния с гантелями  различными спо-  собами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять  упражнения  с гантелями  различными  способами | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 83 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: наклон  вперед из поло-  жения стоя.  Игра «Правиль-  ный номер» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний,  умений | 1 | Какие упражнения  развивают гиб-  кость?  Цели: закреплять  навык выполнения  наклонов вперед | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра 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  упражнения  для развития  гибкости раз-  личными спо-  собами | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (гиб-  кость) |  |
| 84 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: подни-  мание туловища  из положения  лежа на спине  за 30 секунд.  Игра «Правиль-  ный номер  с мячом» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний,  умений | 1 | Как контролиро-  вать развитие дви-  гательных качеств?  Цели: учить под-  нимать туловище  из положения лежа  на скорость | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре-  шают учебную задачу; контролируют процесс и резуль-  тат действия.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять  упражнения для  развития скоро-  стно-силовых  качеств;  - организовы-  вать и прово-  дить подвиж-  ные игры | Кон-  троль  двига-  тель-  ных ка-  честв  (подни-  мание  туло-  вища  за 30 с) |  |
| 85 | Разучивание  игровых дейст-  вий эстафет  с акробатиче-  скими упражне-  ниями.  Игра «Перетяж-  ки» | При-  мене-  ние  знаний,  умений | 1 | Развитие коорди-  национных спо-  собностей.  Цели: выполнить  командные дейст-  вия в эстафете для  закрепления мате-  риала | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; аде-  кватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное  взаимодействие со сверстниками; раскрывают внутрен-  нюю позицию школьника | Научатся:  - соблюдать  правила безо-  пасного пове-  дения при вы-  полнении  упражнений  акробатики | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 86 | Развитие вы-  носливости раз-  личными спо-  собами.  Игра «День  и ночь» | При-  мене-  ние  зна-  ний,  уме-  ний | 1 | Каковы правила  развития выносли-  вости?  Цели: развивать  выносливость  во время выполне-  ния ходьбы, бега,  прыжков, при про-  ведении подвиж-  ных игр | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* ориентируются на активное взаимодейст-  вие со сверстниками; проявляют дисциплинированность,  трудолюбие и упорство в достижении поставленных  целей | Научатся:  - равномерно  распределять  свои силы  во время про-  должительно-  го бега | Теку-  щий |  |
| 87 | Совершенство-  вание техники  низкого старта.  Обучение поня-  тию «стартовое  ускорение».  Развитие скоро-  стных качеств | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | При каком виде  бега применяется  низкий старт?  Цели: совершен-  ствовать технику  низкого старта;  учить бегу с уско-  рением | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач; контролируют процесс и результат  действия.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-  нивают правильность выполнения действия.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  — выполнять  упражнения  для развития  скоростных  качеств;  - грамотно ис-  пользовать тех-  нику низкого  старта при вы-  полнении бега | Теку-  щий |  |
| 88 | Обучение тех-  нике прыжка  в длину с разбе-  га. Совершенст-  вование прыжка  в длину с места.  Развитие пры-  гучести в эста-  фете «Кто даль-  ше прыгнет?» | При-  мене-  ние  знаний,  умений | 1 | Как выполняется  прыжок в длину  с разбега?  Цели: учить пра-  вильной технике  прыжка в длину  с разбега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-  бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; аде-  кватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение  и позицию; договариваются и приходят к общему реше-  нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации  столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-  ника; умеют управлять эмоциями при общении со свер-  стниками и взрослыми | Научатся:  — технически  правильно вы-  полнять пры-  жок в длину  с разбега, со-  блюдая правила  безопасности | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 89 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: пры-  жок в длину  с места.  Обучение  прыжкам через  низкие барьеры | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний,  умений | 1 | Правила выполне-  ния прыжка в дли-  ну с места.  Цели: развитие  силы, ловкости  # координации  во время выполне-  ния прыжков раз-  ными способами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют вопросы; ориентиру-  ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-  любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  прыжки через  низкие барьеры  во время бега | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (пры-  жок  в длину  с места) |  |
| 90 | Совершенство-  вание бега  на 30 м с низ-  кого старта.  Разучивание  упражнений  полосы препятствий. | При-  мене-  ние  знаний  и уме-  ний | 1 | Скоростные и си-  ловые качества.  Цели: развивать  скоростно-сшювые  качества во время  бега на дистанцию  и выполнения  упражнений поло-  сы препятствий | *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:* ориентируются на доброжелательное  взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли-  нированность, трудолюбие и упорство в достижении  поставленных целей | Научатся:  - выполнять  бег, преодоле-  вая различные  препятствия | Теку-  щий |  |
| 91 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: бег  на 30 м | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний,  умений | 1 | Как работать над  распределением  сил на дистанции?  Цели: развивать  скоростно-силовые  качества во время  бега на дистанцию | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре-  шают учебную задачу; контролируют процесс и резуль-  тат действия.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  - равномерно  распределять  свои силы  во время бега  с ускорением | Кон-  троль  двига-  тель-  ных ка-  честв  (бег  на 30 м) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 92 | Метание тен-  нисного мяча  в цель и на даль-  ность, развитие  выносливости | При-  мене-  ние  знаний,  умений | 1 | Каковы правила  метания теннисно-  го мяча? Как пра-  вильно поставить  руку при метании?  Цели: учить пра-  вильной постанов-  ке руки при мета-  нии мяча в цель  и метании на даль-  ность | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-  руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-  ствие после его завершения на основе его оценки и учета  характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности, в том числе  в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное  взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли-  нированность, трудолюбие и упорство в достижении по-  ставленных целей | Научатся:  - выполнять  легкоатлетиче-  ские упражне-  ния (метание  теннисного мя-  ча с правильной  постановкой  руки) | Теку-  щий |  |
| 93 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: мета-  ние мешочка  на дальность.  Игра «Вороны  и воробьи» | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний  и уме-  ний | 1 | Каковы правила  выполнения мета-  ния?  Цели: учить вы-  полнять игровые  упражнения из под-  вижных игр разной  функциональной  направленности | *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:* ориентируются на активное взаимодейст-  вие со сверстниками; проявляют дисциплинированность,  трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-  лей | Научатся:  - грамотно ис-  пользовать тех-  нику метания  мешочка при  выполнении  упражнений | Кон-  троль  двига-  тель-  ных  качеств  (мета-  ние) |  |
| 94 | Контроль пуль-  са. Строевые  упражнения | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как выполнить  подсчет пульса?  Цели: учить под-  считывать пульс;  закреплять навык  выполнения стро-  евых команд | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре-  шают учебную задачу; контролируют процесс и резуль-  тат действия.  *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:  - выполнять  подсчет пульса;  - выполнять  организую-  щие строевые  команды и при-  емы | Теку-  щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 95 | Контроль за раз-  витием двига-  тельных качеств:  челночный бег  3 х 10 м.  Разучивание  игры с элемен-  тами пионер-  бола | Про-  верка  и кор-  рекция  знаний,  умений | 1 | Как развивать лов-  кость и быстроту?  Цели: учить вы-  полнять челноч-  ный бег 3 х 10 м;  развивать коорди-  нацию, ловкость  и глазомер при вы-  полнении игровых  упражнений с мя-  чом | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-  ра 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:  - равномерно  распределять  свои силы  во время чел-  ночного бега;  — оценивать  величину на-  грузки по час-  тоте пульса | Кон-  троль  двига-  тель-  ных .  качеств  (чел-  ночный  бег) |  |
| 96 | Совершенство-  вание бросков  и ловли мяча.  Разучивание  игры в пионер-  бол | При-  мене-  ние  знаний,  умений | 1 | Как совершенство-  вать бросок и лов-  лю мяча?  Цели: закреплять  навык выполнения  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:* ориентируются на активное взаимодейст-  вие со сверстниками; проявляют дисциплинированность,  трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-  лей | Научатся:  - грамотно ис-  пользовать тех-  нику броска  и ловли мяча  во время игры;  - соблюдать  правила пове-  дения и преду-  преждения  травматизма  во время заня-  тий физкульту-  рой | Теку-  щий |  |
| 97 | Развитие вы-  носливости  и быстроты  в круговой тре-  нировке.  Разучивание  игры «Вызов  номеров» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как развивать вы-  носливость и быстроту?  Цели: выполнять  задания круговой  тренировки для  закрепления учеб-  ного 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:* договариваются и приходят к об-  щему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное | Научатся:  - равномерно  распределять  свои силы  во время бега  с ускорением;  - оценивать  величину | Теку-  щий |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли­нированность, трудолюбие и упорство в достижении по­ставленных целей | нагрузки по час­тоте пульса |  |  |
| 98-99 | Развитие двига-  тельных ка-  честв, выносли-  вости и быстро-  ты в эстафетах  с бегом, прыж-  ками и мета-  ниями | При-  мене-  ние  знаний,  умений | 2 | Как использовать  полученные уме-  ния и навыки?  Цели: закреплять  умения и навыки  выполнения основ-  ных видов движе-  ния | *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:* ориентируются на доброжелательное  взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли-  нированность, трудолюбие и упорство в достижении по-  ставленных целей | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  силы, выносли-  вости и ловко-  сти различными  способами | Теку-  щий |  |