**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 своеместо» | Ввод-ный | 1 | Как вести себяв спортивном залеи на спортивнойплощадке?Цели: познакомитьс правилами пове-дения в спортив-ном зале и на спор-тивной площадке;учить слушатьи выполнять коман-ды «Смирно!»,«Вольно!», постро-ение в шеренгу | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; используют речь для регуляции своего дейст-вия.*Личностные:* проявляют учебно-познавательный инте-рес к новому учебному материалу | Научатся:- соблюдатьправила безо-пасного поведе-ния на уроке;- выполнятьдействия по образцу;- выполнять по-строение в шеренгу;- выполнятькомплекс утренней гимнастики | Теку-щий |  |
| 2 | Обучение по-строению в ше-ренгу, в колон-ну. Обучениепонятию «низ-кий старт».Разучиваниеигры «Ловиш-ка» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Что такое строй,шеренга? Какойдолжна 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 приемырешения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; 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 навыкамиадаптации | Научатся:- выполнятькоманды на по-строения и пере-строения;- выполнять по-вороты на месте;- выполнятькомплекс утрен-ней гимнастики | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 3 | Совершенство-вание выполне-ния строевыхупражнений.Контроль дви-гательных ка-честв: бег 30м.Обучение поня-тию «высокийстарт».Разучивание иг-ры «Салки с до-мом» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Что такое колонна?Цели: повторитьпостроение в ше-ренгу; учить по-строению в колон-ну; учить положе-нию «высокогостарта» | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируюти решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-зультат действия.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* понимают значение физического развитиядля человека и принимают его; ориентируются на пони-мание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:- выполнять ор-ганизующиестроевые коман-ды и приемы;- выполнятьбеговую раз-минку;- выполнятьбег с высокогостарта | 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 техникибега.Цели: учить пра-вильной техникебега; учить бегус изменением на-правления движе-ния | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-ника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на уча-стие в делах школы | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния (челночныйбег);- техническиправильно вы-полнять поворотв челночномбеге | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(чел-ночныйбег) |  |
| 5 | Обучение | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как прыгать в дли-ну с места?Цели: учить вы-полнять легкоатле-тические упражне-ния - прыжкивверх и в длинус места, соблюдая | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре-шают учебную задачу; контролируют процесс и резуль-тат действия.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия.*Коммуникативные:* формулируют ответы на вопросы;используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния;- технике дви-жения рук и ногв 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 |
|  | Разучиваниеигры «Удочка» |  |  | привила безопас-ности во времяприземления | *Личностные:* ориентируются на принятие и освоениесоциальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смыслаучения | вверх и в длинус места;- контролиро-вать пульс |  |  |
| 6 | Объяснениезначения физи-ческой культу-ры в жизни че-ловека. Совер-шенствованиевыполнениястроевых упраж-нений.Разучиваниеигры «Жмурки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какая польза от фи-зической культу-ры?Цели: учить пра-вильно выполнятьстроевые упражне-ния: повороты,ходьба «змейкой»,по кругу, по спи-рали | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели; используют общие приемырешения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют ответы на вопросы;ориентируются на позицию партнера в общении и взаи-модействии.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | Научатся:- характеризо-вать роль и зна-чение уроковфизическойкультуры дляукрепления здо-ровья;- выполнятьупражнениепо образцу учи-теля и показулучших учени-ков | Теку-щий |  |
| 7 | Ознакомлениес историей воз-никновения фи-зической куль-туры в Древнеммире. Обучениеметанию 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 физическойкультуры древнихнародов | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре-шают учебную задачу; соотносят изученные понятияс примерами из реальной жизни.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.Коммуникативные: договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | Научатся:- техническиправильно вы-полнять мета-ние предмета;- выполнятьорганизующиестроевые коман-ды и приемы | Теку-щий |  |
| 8 | Объяснениеправил контро-ля двигатель- | Про-веркаи кор- | 1 | Правила выполне-ния метания.Цели: учить вы- | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели; используют общие приемырешения поставленных задач. | Научатся:- выполнятьупражнение, | Кон-трольдвига- |  |

*Продолжение табл.*

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ных качествпо видам учеб-ных действий.Контроль дви-гательных ка-честв: метание.Развитие коор-динации, ловко-сти, скоростныхкачеств в эста-фете «За мячомпротивника» | рекциязнанийи уме-ний |  | полнять упражне-ния, соблюдая пра-вила безопасности;учить выполнятьигровые упражне-ния разной функ-циональной направ-ленности | *Регулятивные:* планируют св.ои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленный целей | добиваясь ко-нечного резуль-тата- организовы-вать и прово-дить эстафету;- соблюдатьправила взаи-модействияс игрокамикоманды | тель-ныхкачеств(мета-ние) |  |
| 9 | Ознакомлениесо способамипередвижениячеловека.Обучение прыж-ку в длинус места.Контроль дви-гательных ка-честв: прыжокв длину с места | Ком-бини-рован-ный | 1 | Что такое жизнен-но важные спосо-бы передвиженияЧеловека?Цели: познако-мить с различнымиспособами пере-движения: ходьба,бег, прыжки, лаза-нье, ползание;учить выполнятьупражнения подзаданный ритми темп | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели; соотносят изученные понятияс примерами из реальной жизни.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | Научатся:- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры в по-мещении;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(пры-жокв длинус места) |  |
| 10 | Объяснениезначения режи-ма дня и личнойгигиены дляздоровья чело-века. | Ком-бини-рован-ный | 1 | Каким долженбыть режим дня?Цели: учить вы-полнять игровыеупражненияиз подвижных игр | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; соотносят изученные понятияс примерами из реальной жизни.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; 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 |
|  | Разучиваниеигр: «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 освоениесоциальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смыслаучения | упражненияпо образцуучителя и пока-зу лучших уче-ников |  |  |
| 11 | Ознакомлениесо способамиразвития вы-носливости.Объяснение по-нятия «физиче-ские качествачеловека».Разучиваниеигры «Два Мо-роза». Игра«Удочка» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Что такое физиче-ские качества че-ловека?Цели: развиватьвыносливость привыполнении 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 соответствиис 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 освоениесоциальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смыслаучения | Научатся:— организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 12 | Обучение чув-ству ритма привыполнениибега. Выявлениенаиболее эф-фективноготемпа бега.Разучиваниеподвижной иг-ры «Воробушки-попрыгунчики» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как правильноподобрать ритми темп бега на раз-личных дистан-циях?Цели: развиватьвнимание, лов-кость при выпол-нении игровыхупражнений | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* формулируют вопросы; используютречь для регуляции своего действия.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | Научатся:- самостоятель-но подбиратьритм и темпсвоего бега;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 . | 7 | 8 | 9 |
| 13 | Ознакомлениес различнымивидами народ-ных игр.Разучиваниерусской народ-ной игры «Го-релки» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Какова роль и зна-чение народныхигр *в* развитии фи-зической культуры?Цели: учить запо-минать временныеотрезки; учить вы-полнять игровыеупражнения из под-вижных игр разнойфункциональнойнаправленности | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре-шают учебную задачу; соотносят изученные понятияс примерами из реальной жизни.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* 'ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | Научатся:- организовы-вать и прово-дить народныеподвижные иг-ры;- взаимодейст-вовать с игро-ками;- запоминатьвременные от-резки | Теку-щий |  |
| 14 | Объяснениеправил поведе-ния и техникибезопасностив спортивномзале. Обучениеметанию пред-мета в цель.Разучиваниеигры «Охотники зайцы» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как вести себяв спортивном зале?Цели: учить вы-полнять общераз-вивающие упраж-нения с малымимячами; броскималого мяча в цель | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; соотносят изученные понятияс примерами из реальной жизни.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют вопросы; ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния в метаниии броске мячав цель;- взаимодейст-вовать с игро-ками | Теку-щий |  |
| 15 | Обучение пере-строению в двешеренги. Обу-чение подъемутуловища. Кон-троль двигатель-ных качеств:подъем тулови-ща за 30 секунд. | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как контролиро-вать развитие дви-гательных качеств?Цели: учить выпол-нять построенияи перестроения;учить правильновыполнять подъемтуловища | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности. | Научатся:- выполнятьподъем туло-вища за опреде-ленный отрезоквремени;- выполнятьорганизующие строевыекомандыи приемы | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(подъ-ем ту ловищаза 30секунд) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Разучиваниеигры «Кто бы-стрее схватит?» |  |  |  | *Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях |  |  |  |
| 16 | Обучение упраж-нению «висна гимнастиче-ской стенкена 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 выполнятьпрямой хват привыполнении «виса» | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на принятие и освоениесоциальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смыслаучения | Научатся:- выполнятьупражнения дляразвития силы;— организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры в по-мещении;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 17 | Объяснениеособенностейвыполненияупражненийгимнастикис элементамиакробатики.Обучение тех-нике выполнения перекатов.Разучиваниеподвижной игры «Передачамяча в тоннеле» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как техническиграмотно выпол-нить перекаты?Что такое группи-ровка?Цели: познако-мить с простейши-ми элементами ак-робатики; учитьвыполнять перека-ты в группировке;развивать коорди-национные спо-собности | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируюти решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | Научатся:- выполнятьакробатическиеупражнения;— организовы-вать и проводить подвижные игры в помещении;- соблюдатьправила взаимодействияс игроками | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 18 | Обучение тех-нике выполне-ния кувыркавперед. Объ-яснение прин-ципов проведе-ния круговойтренировки | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как правильно вы-полнить кувыроквперед?Дели: развиватькоординационныеспособности; учитьвыполнять дейст-вия в круговойтренировке длязакрепления учеб-ного материала | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьакробатическиеупражнения;- контролиро-вать физическоесостояние привыполненииупражненийкруговой тре-нировки | Теку-щий |  |
| 19 | Обучение тех-нике выполне-ния упражнения«стойка на ло-патках».Разучиваниеигры «Займисвое место» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила выполне-ния упражненийакробатики (стойкана лопатках).Цели: учить вы-полнять упражне-ния акробатикитолько под кон-тролем учителя | *Познавательные:* самостоятельно формулируюти решают учебную задачу; контролируют процесси результат действия.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьакробатическиеупражнения;- добиватьсядостиженияконечногорезультата | Теку-щий |  |
| 20 | Обучение тех-нике выполне-ния упражнения«мост». Совер-шенствованиевыполненияупражнений ак-робатики в раз-личных сочета-ниях и передви-жениях | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как развивать гиб-кость тела?Цели: учить вы-полнять упражне-ния поточной тре-нировки | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируюти решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-зультат действия.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на доброжелательноеобщение и взаимодействие со сверстниками; проявляютдисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | Научатся:- выполнятьакробатическиеупражнения;- строитьсяв шеренгупо 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: наклонвперед из поло-жения стоя. Ра-зучиваниеходьбы на нос-ках по линии,по гимнастиче-ской скамейке | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как контролиро-вать двигательныекачества?Цели: учить пра-вильно выполнятьнаклон вперед;учить выполнятьходьбу на носкахразными спосо-бами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления; осуществляютпоиск необходимой информации.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* ориентируются на принятие и освоениесоциальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смыслаучения | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитиягибкости;- выполнятьупражнениепо образцу учи-теля | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(наклонвпередиз по-ложе-ниястоя) |  |
| 22 | Обучение пра-вилам выполне-ния лазанияпо наклоннойлестнице, ска-мейке.Объяснениеправил игрына внимание«Класс, смир-но!» | При-мене-ниезна-ний,уме-ний | 1 | Каковы правилавыполнения лаза-нья?Цели: учить вы-полнять лазаньеразными спосо-бами | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;используют речь для регуляции своего действия.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | Научатся:- выполнятьупражнения дляразвития ловко-сти и координа-ции;- выполнять иг-ровые упражне-ния по командеучителя | Теку-щий |  |
| 23 | Контроль дви-гательных ка-честв: подтяги-вания из висалежа.Разучиваниеподвижной иг-ры «Правиль-ный номер» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как совершенство-вать подтягиваниеиз виса лежа?Цели: закрепитьнавыки в упражне-ниях акробатики | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях.  | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитиясилы;— организовы-вать и прово-дить игровыеупражнения | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(подтя-гива-нияиз висалежа) |  |

*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 назадв группировке | Ком-бини-рован-ный | 1 | Развитие гибкости.Цели: учить вы-полнять упражне-ния для развитиягибкости | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на принятие и освоениесоциальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смыслаучения | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитиягибкости и ко-ординации | Теку-щий |  |
| 28 | Обучение упраж-нениям с гим-настическимипалками. Со-вершенствова-ние строевыхупражнений.Разучиваниеигры «Непо-слушные стрел-ки часов» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Правила выполне-ния упражненийс предметами.Цели: развиватькоординационныеспособности, лов-кость и вниманиепри выполненииупражнений с гим-настическими пал-ками | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели; используют общие приемырешения поставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение;ориентируются на позицию партнера в общении и взаи-модействии.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей ' | Научатся:- выполнятьупражненияс предметом;- выполнятькоманды на по-строение и пе-рестроение | Теку-щий |  |
| 29 | Объяснениезначения зака-ливания дляукрепления здо-ровья. Ознаком­ление со спосо-бами закалива-ния. Обучениеупражнениямв паре.Игра «Удочка» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Роль физкультур-ной деятельностиоздоровительнойнаправленности.Цели: учить пра-вилам взаимодей-ствия при выпол-нении упражненийв паре | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про-блемы и находят способы их решения; соотносят изучен-ные понятия с примерами из реальной жизни.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются о распределении функцийи ролей в совместной деятельности. | Научатся:- выполнятьпарные 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 общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей |  |  |  |
| 30 | Развитие коор-динационныхспособностей:упражненияв равновесии.Разучиваниеигры «Змейка» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполнять ку-вырок вперед?Цели: учить тех-нике выполнениякувырка вперед | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; самостоятельно выделяют и форму-лируют познавательные цели.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; используют речь для регуляции своего дейст-вия.*Личностные:* ориентируются на принятие и освоениесоциальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смыслаучения | Научатся:- техническиграмотно вы-полнять упраж-нения в равно-весии;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 31 | Обучение прыж-кам со скакал-кой.Разучивание иг-ры «Солнышко» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Какова этапностьпри обучениипрыжкам со ска-калкой?Цели: учить вы-полнять прыжкисо скакалкой, со-блюдать правилабезопасностипри приземлении | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьпрыжки со ска-калкой;- соблюдатьправила безо-пасности;- приземляться,смягчая прыжок | Теку-щий |  |
| 32 | Разучиваниеновых эстафетс обручем и ска-калкой. Разви-тие координа-ционных спо-собностей | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Организационныеприемы лазаньяпо гимнастическойстенке.Цели: учить вы-полнять команд-ные действия | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; ориентируются на позицию партнера в обще-нии и взаимодействии. | Научатся:- выполнятьупражненияна гимнастиче-ской стенке;- выполнятьакробатические | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | в эстафетах.Совершенство-вание кувырковвперед |  |  | в эстафете; совер-шенствовать ку-вырки вперед | *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-щение и взаимодействие со сверстниками; проявляютдисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | элементы (ку-вырки) |  |  |
| 33 | Совершенство-вание навыковлазанья и пере-лезания по гим-настическойстенке. Обуче-ние упражнени-ям, направлен-ным на форми-рование пра-вильной осанки | Ком-бини-рован-ный | 1 | Организационныеприемы лазаньяна гимнастическойстенке.Цели: учить вы-полнять упражне-ния на гимнасти-ческой стенке,соблюдая правилабезопасности | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* формулируют вопросы, обращаютсяза помощью; договариваются о распределении функцийи ролей в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на доброжелательноевзаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли-нированность, трудолюбие и упорство в достижении по-ставленных целей | Научатся:- выполнятьупражненияна гимнастиче-ской стенке;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физически-ми упражне-ниями | Теку-щий |  |
| 34 | Обучение упраж-нениям полосыпрепятствий.Совершенство-вание упражне-ний «стойкана лопатках»,«мост», «лодоч-ка», «рыбка» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Из каких этаповсостоит полосапрепятствий?Цели: развиватьдвигательные ка-чества, выносли-вость, быстротуво время преодо-ления полосы пре-пятствий | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; используют речь для регуляции своего дейст-вия.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | Научатся:- самостоятель-но контроли-ровать качествовыполненияупражненийакробатики;- соблюдатьправила безо-пасности | Теку-щий |  |
| 35 | Обучение раз-мыканию и смы-канию пристав-ным шагомв шеренге. Раз-витие ловкости | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как правильновыполнять пере-строения в шерен-гах?Цели: развиватьвнимание при вы- | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулиру-ют и решают учебную задачу; контролируют процесси результат действия.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:- выполнятьупражнения дляразвития вни-мания, ловкостии координации; | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | в перемещениипо гимнастиче-ским стенкам.Совершенство-вание техникивыполнения ку-вырков вперед.Разучиваниеигры «Ногина весу» |  |  | полнении пере-строения в шерен-ге, ловкость приперемещениипо гимнастическимстенкам; совер-шенствовать навы-ки выполнения ку-вырков вперед | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | - соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физкульту-рой |  |  |
| 36 | Обучение лаза-нью по канату.Совершенство-вание упражне-ний с гимнасти-ческими палка-ми.Игра «Ногина' весу» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Организационныеприемы лазаньяпо канату.Цели: учить лаза-нью по канату, со-блюдая правилабезопасности | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления; осуществляютпоиск необходимой информации*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитияловкости и ко-ординации;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время физ-культурных за-нятий | Теку-щий |  |
| 37 | Обучение вра-щению обручаи упражнениямразминки с об-ручами. Разви-тие выносливо-сти в круговойтренировке | Ком-бини-ро ван-ны и | 1 | Какова этапностьобучения враще-нию обруча?Цели: учить тех-нике вращенияобруча; совершен-ствовать умениевыполнять упраж-нения круговойтренировки | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про-блемы; ориентируются в разнообразии способов решениязадач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* формулируют вопросы, обращаютсяза помощью; договариваются о распределении функцийи ролей в совместной деятельности. | Научатся:- вращать об-руч разнымиспособами;- распределятьсвои силыво время вы-полнения кру-говой трени-ровки | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | *Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях |  |  |  |
| 38 | Развитие гибко-сти в упражне-нии «шпагат».Совершенство-вание лазаньяпо гимнастиче-ской стенке | Ком-бини-ро ван-ный | 1 | Какие упражненияиспользуют дляразвития гибкости?Цели: учить вы-полнять упражне-ния для развитиягибкости; совер-шенствовать лаза-нье по гимнастиче-ской стенке | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* договариваются о распределениифункций и ролей в совместной деятельности; используютречь для регуляции своего действия.*Личностные:* понимают значение знаний для человекаи принимают его; раскрывают внутреннюю позициюшкольника | Научатся:- правильновыполнять шпа-гат;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время физ-культурныхзанятий | Теку-щий |  |
| 39 | Обучение лаза-нью и перелеза-нию по гимна-стической стен-ке различнымиспособами. Со-вершенствова-ние лазаньяпо канату | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какие бывают спо-собы перелезанияпо гимнастическойстенке? Как со-вершенствоватьлазанье по канату?Цели: учить пере-лезанию по гимна-стической стенке;закреплять навыклазанья по канату | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- выполнятьлазанье и пере-лезание черезгимнастическиеснаряды;- соблюдатьправила безо-пасности | Теку-щий |  |
| 40 | Обучение упраж-нениям для раз-вития равнове-сия и коорди-нации: упорыи равновесияна руках и голове | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | С помощью какихупражнений мож-но развивать коор-динацию и равно-весие?Цели: учить вы-полнять упоры | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируюти решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-зультат действия.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют вопросы; ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:- самостоятель-но подбиратьфизические уп-ражнения раз-личной целевойнаправленности; | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | на одной ноге.Разучиваниеигры «Третийлишний» |  |  | и равновесия разны-ми способами; раз-вивать двигательныекачества, выносли-вость, быстротупри проведенииподвижных игр | *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-щение и взаимодействие со сверстниками; проявляютдисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | - организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры |  |  |
| 41 | Обучение упраж-нениям на гим-настическихскамейках.Совершенство-вание лазаньяи перелезанияпо гимнастиче-ской стенке.Разучиваниеигры «Бездом-ный заяц». Игра«Удочка» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Какие подвижныеигры можно вы-полнять с помо-щью гимнастиче-ских снарядови инвентаря?Цели: учить вы-полнять упражне-ния, используягимнастическиеснаряды | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про-блемы; ориентируются в разнообразии способов решениязадач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* формулируют вопросы, обращаютсяза помощью; договариваются о распределении функцийи ролей в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на доброжелательное об-щение и взаимодействие со сверстниками; проявляютдисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | Научатся:- регулироватьфизическуюнагрузку во вре-мя физкультур-ных занятий;- взаимодейст-вовать со свер-стникамипо правилампроведенияигровых упраж-нений | Теку-щий |  |
| 42 | Развитие ловко-сти и координа-ции в упражне-ниях полосыпрепятствий.Совершенство-вание безопас-ного выполне-ния акробатиче-ских упражне-ний | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какие качестваразвиваются припреодолении поло-сы препятствий?Цели: учить вы-полнять упражне-ния акробатики,соблюдая правила безопасности; со-вершенствоватьлазанье, перелеза-ние по гимнасти-ческой стенке | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируюти решают учебную задачу; контролируют процесс и ре-зультат действия.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять своими эмоциями в различных нестан-дартных ситуациях | Научатся:- самостоятель-но контролиро-вать качествовыполненияупражнений;- выполнятьупражненияс использовани-ем гимнастиче-ских снарядов,инвентаря | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 43 | Обучение но-вым парнымупражнениям.Совершенство-вание выучен-ных упражне-ний в парах.Разучиваниеигры «Чехарда» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила выполне-ния упражненийв парах.Цели: учить вы-полнять упражне-ния акробатикив парах | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- выполнятьакробатическиеупражненияс помощьюпартнера;- взаимодейст-вовать со свер-стникамипо правилампроведенияигровыхупражнений | Теку-щий |  |
| 44 | Совершенство-вание и услож-нение упражне-ния полосыпрепятствий.Совершенство-вание акробати-ческих упраж-нений и ОРУна гимнастиче-ской скамейке | При-мене-ниезнаний,умений | 1 | Как развивать вы-носливость, лов-кость и координа-цию?Цели: учить вы-полнять упражне-ния на гимнасти-ческой скамейкеразными способа-ми; развивать ко-ординационныеспособности привыполненииупражненийакробатики | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления; осуществляютпоиск необходимой информации.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | Научатся:- выполнятьакробатическиеупражненияс помощьюгимнастическихснарядов;- самостоятель-но контролиро-вать качествовыполненияупражнений | Теку-щий |  |
| 45 | Совершенство-вание прыжковна двух ногахразными спосо-бами. Обучение | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как работать надраспределениемсил на дистанции?Цели: учить вы-полнять прыжки | *Познавательные:* определяют и формулируют пробле-мы; ориентируются в разнообразии способов решениязадач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; | Научатся:- выполнятьпрыжки на од-ной, двух ногахразными спосо- | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | прыжкам на од-ной ноге и со-вершенствова-ние лазаньяпо канату.Разучиваниеигры «Деньи ночь» |  |  | на одной ноге,со скакалкойив обруч, соблю-дая правила безо-пасности | используют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* формулируют вопросы, обращаютсяза помощью; договариваются о распределении функцийи ролей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | бами;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время физ-культурныхзанятий |  |  |
| 46 | Совершенство-вание разучен-ных ранее об-щеразвивающихупражнений.Объяснениеи разучиваниеигровых дейст-вий эстафет«Веселые стар-ты» | При-мене-ниезнаний,умений | 1 | Как использоватьполученные навы-ки в процессе обу-чения?Цели: закреплятьумения и навыкиправильного вы-полнения основ-ных видов движе-ний; выполнятькомандные дейст-вия в эстафете длязакрепления учеб-ного материала | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели; используют общие приемырешения поставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями её реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:— самостоятель-но организовы-вать и прово-дить разминку;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 47 | Развитие двига-тельных ка-честв, выносли-вости и быстро-ты в эстафетах«Веселые стар-ты» | При-мене-ниезнаний,умений | 1 | Как проводятсявеселые старты?Цели: закреплятьнавыки выполненияосновных видовдвижений; выпол-нять командныедействия в эстафетедля закрепленияучебного материа-ла, соблюдая пра-вила безопасности | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели; используют общие приемырешения поставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время физ-культурныхзанятий | 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-ниеновогомате-риала | 1 | Организационныеприемы.Цели: бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на принятие и освоениесоциальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смыслаучения | 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-ниеновогомате-риала | 1 | Как правильно вы-полнять движениена лыжах?Цели: учить пра-вильно выполнятьступающий шагна лыжах; выпол-нять движениена лыжах в колон-не с соблюдениемдистанции | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели; используют общие приемырешения поставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьходьбу на лы-жах ступающимшагом;- двигатьсяна 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 правилаповоротов пере-ступанием на мес-те?Цели: учить пово-роту переступани-ем лыж вокругпяток | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности. | Научатся:- выполнять по-вороты на лы-жах переступа-нием вправоили влево;- соблюдатьправила безо- | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | лишний». ОРУ. |  |  |  | *Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных 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 готовитьлыжный инвен-тарь; закрепитьнавык выполненияскользящего шагана лыжах | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- двигатьсяна лыжах сколь-зящим шагом;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмана 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-ниеновогомате-риала | 1 | Какие бывают спо-собы передвиже-ния на лыжах?Цели: учить дви-жению и спускуна 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 учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, в том числев ситуации столкновения интересов.*Личностные:* ориентируются на доброжелательное взаи-модействие со сверстниками; умеют управлять своимиэмоциями в различных ситуациях | Научатся:- двигатьсяна лыжах в по-луприседе;- спускатьсяс небольшоговозвышенияна лыжах в со-ответствиис правиламибезопасности | Теку-щий |  |
| 53 | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие дистанция | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Правила преодоле-ния небольшихсклонов, встре-чающихся на дис-танции.Цели: учить пра-вильному подъемуна лыжах разнымиспособами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, в том числев ситуации столкновения интересов.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьподъем сту-пающими скользящимшагом;- преодолеватьпрепятствия,встречающиесяна 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-ниеновогомате-риала | 1 | В каких случаяхиспользуется 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 учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, в том числев ситуации столкновения интересов.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьторможениепадениемна лыжах;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмана 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-ниеновогомате-риала | 1 | Способы передви-жения на лыжах.Цели: учить дви-жению на лыжахс палками | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | Научатся:- поочередноподнимать нос-ки лыж и при-жимать пятки,совершая про-движение впе-ред;- координиро-вать движениярук 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 передвигатьсяскользящим шагомс 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 учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, в том числев ситуации столкновения интересов.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьскольжениена одной лыже;- выполнятьна лыжах тол-чок правойи левой ногойс поочереднымвыносом 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 способомвыполняется подъ-ем на небольшомсклоне с палками?Цели: учить вы-полнять подъемна лыжах с палка-ми ступающим ша-гом; учить пра-вильному отталки-ванию палкамиво время спускана склонах | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; самостоятельно выделяют и форму-лируют познавательные цели.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на принятие и освоениесоциальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смыслаучения | Научатся:— правильновыполнятьподъем и спускна 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 выполняетсядвижение на лы-жах «змейкой»?Цели: учить вы-полнять передви-жения на лыжахс помощью палокразными спосо-бами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- двигатьсяна лыжах«змейкой»;- передвигатьсяна лыжах, пре-одолевая пре-пятствия | Теку-щий |  |
| 59 | Равномерный бег 5 минут. Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости | При-мене-ниезнаний,умений | 1 | В чем заключаютсяправила лыжнойподготовки?Цели: выполнятьупражнения по лыж-ной подготовкедля закрепленияучебного 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 учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- правильноназывать лыж-ный инвентарь;- передвигатьсяналыжах.дли-тельное время | Теку-щий |  |
| 60 | Развитие коор-динации в об-щеразвивающих | Изуче-ниенового | 1 | Как выполнятьброски и ловлюмалого мяча? | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; самостоятельно выделяют и форму-лируют познавательные цели. | Научатся:- выполнятьброски и ловлю | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | упражненияхс малыми мяча-ми. Обучениеброскам и ловлемалого мяча.Разучиваниеподвижной иг-ры «Вышиба-лы» | мате-риала |  | Цели: учить пра-вильной техникеброска и ловли мя-ча, соблюдая пра-вила безопасности | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на принятие и освоениесоциальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смыслаучения | малого мяча;- выполнятьобщеразвива-ющие упражне-ния с малымимячами |  |  |
| 61 | Обучение бро-скам и ловлемяча в паре.Разучиваниеигры «Антивы-шибалы» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как взаимодейст-вовать с партнеромпри выполнениибросков и ловлимяча в парах?Цели: учить вы-полнять броскии ловлю мячав парах | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на активное взаимодейст-вие со сверстниками; проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении поставленныхцелей | Научатся:- выполнятьброски и ловлюмяча в парах;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 62 | Обучение бро-скам мяча од-ной рукой.Разучиваниеигры «Снежки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполнятьброски мяча однойрукой?Цели: учить пра-вильной техникеброска мяча однойрукой; учить попа-дать в цель, бросаямяч одной рукой | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-ника; умеют управлять эмоциями при общении со свер-стниками и взрослыми | Научатся:- выполнятьброски мячаодной 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 мячому стены.Разучиваниеигры «Охотни-ки и утки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Способы выполне-ния бросков мячав стену.Цели: учить вы-полнять броскии ловлю мячав стену разнымиспособами | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов.*Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-ника; проявляют дисциплинированность, трудолюбиеи упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьброски и ловлюмяча у стены | Теку-щий |  |
| 64 | Обучение веде-нию мяча на мес-те и в продви-жении.Разучиваниеигры «Мячиз круга» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Ведение мяча.Цели: учить вы-полнять ведениемяча на местеи в продвижении | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; осуществляют поиск необходимойинформации.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на принятие и освоениесоциальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-ной деятельности | Научатся:- выполнятьведение мячана месте и в дви-жении;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 65 | Обучение бро-скам мячав кольцо спосо-бом «снизу».Разучиваниеигры «Мяч со-седу» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как бросать мячв корзину?Цели: учить пра-вильной техникевыполнения бро-сков мяча в кольцоспособом «снизу» | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьбросок мячав кольцо спосо-бом «снизу»;- контролиро-вать силу и вы-соту броска | Теку-щий |  |
| 66 | Обучение бро-скам мячав кольцо спосо-бом «сверху».Разучивание | Ком-бини-рован-ный | 1 | Способы выполне-ния бросков мячав корзину.Цели: учить пра-вильной технике | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:- выполнятьбросок мячав кольцо;- соблюдать | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | игры «Горячаякартошка» |  |  | выполнения бро-сков мяча в кольцоспособом «сверху» | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | правила взаи-модействияс игроками |  |  |
| 67 | Развитие скоро-стных качеств,ловкости, вни-мания в баскет-больных упраж-нениях с мячомв парах.Разучиваниеигры «Гонкимячей в колон-нах» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как правильно вы-полнять бросокмяча в корзинупосле ведения?Цели: учить пра-вильной техникебросков мячав кольцо после ве-дения; совершен-ствовать коорди-нацию, глазомери точность при вы-полнении упраж-нений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления; осуществляютпоиск необходимой информации.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на принятие и освоениесоциальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смыслаучения | Научатся:- выполнятьброски мячав кольцо раз-ными способа-ми;- взаимодейст-вовать со свер-стникамипо правиламигры с мячом | Теку-щий |  |
| 68 | Обучение бро-скам и ловлемяча черезсетку.Разучиваниеигры «Перекиньмяч» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какие бывают иг-ры с мячом на пло-щадке с сеткой?Цели: учить пра-вильной техникебросков и ловлемяча через сетку | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьброски мячачерез сеткуи ловить высоколетящий 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.Разучиваниеигры «Вышиба-лы маленькимимячами» | новогомате-риала |  | но го мяча.Цели: учить пра-вильной техникеброска набивногомяча из-за головы | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | броски набив-ного мяча из-заголовы;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками |  |  |
| 70 | Контроль за раз-витием двига-тельных качеств:броски набив-ного мяча из-заголовы. Игра«Удочка» | Про-веркаи кор-рекциязнаний | 1 | Как вести контрольза развитием дви-гательных качеств?Цели: закреплятьнавык выполненияброска набивногомяча 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 учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- техническиправильно вы-полнять бросокнабивного мячаиз-за головы | Кон-трольза разви-тиемдвига-тельныхкачеств(броскинабивно-го мяча) |  |
| 71 | Контроль за раз-витием двига-тельных ка-честв: броскималого мячав горизонталь-ную цель.Разучиваниеигры «Быстраяподача» | Про-веркаи кор-рекциязнаний | 1 | Как контролиро-вать развитие дви-гательных качеств?Цели: совершен-ствовать коорди-национные спо-собности, глазомери 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 учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- грамотно ис-пользовать тех-нику метаниямяча;- соблюдатьправила безо-пасного пове-дения | Кон-трольза разви-тиемдвига-тельныхкачеств(броскинабивно-го мяча) |  |
| 72 | Развитие коор-динации в пере-катах в группи-ровке.Разучиваниекувырка назад.Игра «Охотни-ки и утки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполнять ку-вырок назад? Чтотакое 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 соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия. | Научатся:- техническиправильно вы-полнять кувы-рок назад;- соблюдатьправила пове- | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | способности привыполнении пере-катов и кувырков | *Личностные:* ориентируются на принятие и освоениесоциальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смыслаучения | дения и преду-преждениятравматизмана уроке физ-культуры |  |  |
| 73 | Обучение стой-ке на голове.Разучиваниесерии акробати-ческих упраж-нений.Игра «Таракан-чики» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как выполнитьстойку на голове?Цели: учить тех-нике стойки на го-лове; развиватькоординационныеспособности, силуи 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 учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на доброжелательноевзаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли-нированность, трудолюбие и упорство в достижении по-ставленных целей | Научатся:- выполнятьупражнениепо образцу учи-теля и показулучших учени-ков;— объяснятьтехнику выпол-нения стойкина голове | Теку-щий |  |
| 74 | Развитие коор-динации в упраж-нениях с гимна-стическимипалками.Игра-эстафетас гимнастиче-скими папками | При-мене-ниезнаний,умений | 1 | Как взаимодейст-вовать при выпол-нении упражненийв 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 учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьобщеразвива-ющие упражне-ния в групперазличнымиспособами | Теку-щий |  |
| 75 | Обучение упраж-нениям акроба-тики у стены.Разучиваниеигры с мячами«Передал -садись» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какова этапностьобучения стойкена руках?Цели: учить вы-полнять стойкуна 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 учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- техническиграмотно вы-полнять стойкуна руках у сте-ны | Теку-щий |  |

***Продолжение табл.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 76 | Разучиваниекомбинациииз акробатиче-ских элементов.Развитие скоро-стно-силовыхкачеств во вре-мя круговойтренировки | Ком-бини-рован-ный | 1 | Упражнения акро-батики.Цели: совершен-ствовать коорди-национные спо-собности, силуи ловкость при вы-полнении упраж-нений акробатики | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- выполнятьакробатическиекомбинациина высоком тех-ничном уровне,соблюдая пра-вила безопасно-го поведения | Теку-щий |  |
| 77 | Развитие коор-динации по-средством упо-ров на руках.Разучиваниеигры «Пустоеместо» | При-мене-ниезнаний,умений | 1 | Развитие коорди-национных спо-собностей.Цели: совершен-ствовать навыквыполнения 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 учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитиякоординации | Теку-щий |  |
| 78 | Совершенство-вание прыжкав длину с места.Разучиваниеигры «Коньки-горбунки» | При-мене-ниезнаний,умений | 1 | Как развивать вы-носливость и бы-строту?Цели: совершен-ствовать навыквыполнения прыж-ков в длину с места | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают предложения и оцен-ку учителя.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- техническиправильно вы-полнять пры-жок с места | Теку-щий |  |
| 79 | Совершенство-вание упражне-ний акробатики | Про-веркаи кор-рекция | 1 | Как совершенство-вать выполнениеупражнений акро-батики? | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:- выполнятьакробатическиеупражнения |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | знанийи уме-ний |  | Цели: выполнятьупражнения акро-батики для закреп-ления учебногоматериала | *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии.*Личностные:* умеют управлять эмоциями при общениисо сверстниками и взрослыми |  |  |  |
| 80 | Контроль за раз-витием двига-тельных качеств:подтягиванияна низкой пере-кладине из ви-са лежа.Игра «Коньки-горбунки» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как развивать силуи выносливость?Цели: закреплятьнавык подтягива-ния из виса лежа;развивать силовыекачества | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии.*Личностные:* ориентируются на доброжелательноевзаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли-нированность, трудолюбие и упорство в достижении по-ставленных целей | Научатся:— выполнятьпрямой хватпри подтягива-нии;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(подтя-гива-ние) |  |
| 81 | Развитие равно-весия посредст-вом акробати-ческих упраж-нений.Игра «Охотникии утки» | При-мене-ниезнаний,умений | 1 | Способы развитияравновесия.Цели: развитьравновесие во вре-мя выполненияупражнений акро-батики | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; 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:- выполнятьупражнения дляразвития равно-весия | Теку-щий |  |
| 82 | Обучениеупражнениямс гантелями.Разучиваниеигры «Пустоеместо» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как развивать силуи ловкость?Цели: учить вы-полнять упражне-ния с гантелямиразличными спо-собами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- выполнятьупражненияс гантелямиразличнымиспособами | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 83 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: наклонвперед из поло-жения стоя.Игра «Правиль-ный номер» | Про-веркаи кор-рекциязнаний,умений | 1 | Какие упражненияразвивают гиб-кость?Цели: закреплятьнавык выполнениянаклонов вперед | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; 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:- выполнятьупражнениядля развитиягибкости раз-личными спо-собами | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(гиб-кость) |  |
| 84 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: подни-мание туловищаиз положениялежа на спинеза 30 секунд.Игра «Правиль-ный номерс мячом» | Про-веркаи кор-рекциязнаний,умений | 1 | Как контролиро-вать развитие дви-гательных качеств?Цели: учить под-нимать туловищеиз положения лежана скорость | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре-шают учебную задачу; контролируют процесс и резуль-тат действия.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- выполнятьупражнения дляразвития скоро-стно-силовыхкачеств;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры | Кон-трольдвига-тель-ных ка-честв(подни-маниетуло-вищаза 30 с) |  |
| 85 | Разучиваниеигровых дейст-вий эстафетс акробатиче-скими упражне-ниями.Игра «Перетяж-ки» | При-мене-ниезнаний,умений | 1 | Развитие коорди-национных спо-собностей.Цели: выполнитькомандные дейст-вия в эстафете длязакрепления мате-риала | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; аде-кватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на доброжелательноевзаимодействие со сверстниками; раскрывают внутрен-нюю позицию школьника | Научатся:- соблюдатьправила безо-пасного пове-дения при вы-полненииупражненийакробатики | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 86 | Развитие вы-носливости раз-личными спо-собами.Игра «Деньи ночь» | При-мене-ниезна-ний,уме-ний | 1 | Каковы правиларазвития выносли-вости?Цели: развиватьвыносливостьво 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 учетахарактера 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 поставленныхцелей | Научатся:- равномернораспределятьсвои силыво время про-должительно-го бега | Теку-щий |  |
| 87 | Совершенство-вание техникинизкого старта.Обучение поня-тию «стартовоеускорение».Развитие скоро-стных качеств | Ком-бини-рован-ный | 1 | При каком видебега применяетсянизкий старт?Цели: совершен-ствовать техникунизкого старта;учить бегу с уско-рением | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач; контролируют процесс и результатдействия.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:— выполнятьупражнениядля развитияскоростныхкачеств;- грамотно ис-пользовать тех-нику низкогостарта при вы-полнении бега | Теку-щий |  |
| 88 | Обучение тех-нике прыжкав длину с разбе-га. Совершенст-вование прыжкав длину с места.Развитие пры-гучести в эста-фете «Кто даль-ше прыгнет?» | При-мене-ниезнаний,умений | 1 | Как выполняетсяпрыжок в длинус разбега?Цели: учить пра-вильной техникепрыжка в длинус разбега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; аде-кватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов.*Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь-ника; умеют управлять эмоциями при общении со свер-стниками и взрослыми | Научатся:— техническиправильно вы-полнять пры-жок в длинус разбега, со-блюдая правилабезопасности | Теку-щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 89 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: пры-жок в длинус места.Обучениепрыжкам черезнизкие барьеры | Про-веркаи кор-рекциязнаний,умений | 1 | Правила выполне-ния прыжка в дли-ну с места.Цели: развитиесилы, ловкости# координацииво время выполне-ния прыжков раз-ными способами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; 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:- выполнятьпрыжки черезнизкие барьерыво время бега | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(пры-жокв длинус места) |  |
| 90 | Совершенство-вание бегана 30 м с низ-кого старта.Разучиваниеупражненийполосы препятствий. | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Скоростные и си-ловые качества.Цели: развиватьскоростно-сшювыекачества во времябега на дистанциюи выполненияупражнений 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 учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на доброжелательноевзаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли-нированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | Научатся:- выполнятьбег, преодоле-вая различныепрепятствия | Теку-щий |  |
| 91 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: бегна 30 м | Про-веркаи кор-рекциязнаний,умений | 1 | Как работать надраспределениемсил на дистанции?Цели: развиватьскоростно-силовыекачества во времябега на дистанцию | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре-шают учебную задачу; контролируют процесс и резуль-тат действия.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- равномернораспределятьсвои силыво время бегас ускорением | Кон-трольдвига-тель-ных ка-честв(бегна 30 м) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 92 | Метание тен-нисного мячав цель и на даль-ность, развитиевыносливости | При-мене-ниезнаний,умений | 1 | Каковы правиламетания теннисно-го мяча? Как пра-вильно поставитьруку при метании?Цели: учить пра-вильной постанов-ке руки при мета-нии мяча в цельи 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 учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, в том числев ситуации столкновения интересов.*Личностные:* ориентируются на доброжелательноевзаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли-нированность, трудолюбие и упорство в достижении по-ставленных целей | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния (метаниетеннисного мя-ча с правильнойпостановкойруки) | Теку-щий |  |
| 93 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: мета-ние мешочкана дальность.Игра «Вороныи воробьи» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Каковы правилавыполнения мета-ния?Цели: учить вы-полнять игровыеупражнения из под-вижных игр разнойфункциональнойнаправленности | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на активное взаимодейст-вие со сверстниками; проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-лей | Научатся:- грамотно ис-пользовать тех-нику метаниямешочка привыполненииупражнений | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(мета-ние) |  |
| 94 | Контроль пуль-са. Строевыеупражнения | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполнитьподсчет пульса?Цели: учить под-считывать пульс;закреплять навыквыполнения 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 учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьподсчет пульса;- выполнятьорганизую-щие строевыекоманды 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 бег3 х 10 м.Разучиваниеигры с элемен-тами пионер-бола | Про-веркаи кор-рекциязнаний,умений | 1 | Как развивать лов-кость и быстроту?Цели: учить вы-полнять челноч-ный бег 3 х 10 м;развивать коорди-нацию, ловкостьи глазомер при вы-полнении игровыхупражнений с мя-чом | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* оценивают правильность выполнениядействия; 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:- равномернораспределятьсвои силыво время чел-ночного бега;— оцениватьвеличину на-грузки по час-тоте пульса | Кон-трольдвига-тель-ных .качеств(чел-ночныйбег) |  |
| 96 | Совершенство-вание броскови ловли мяча.Разучиваниеигры в пионер-бол | При-мене-ниезнаний,умений | 1 | Как совершенство-вать бросок и лов-лю мяча?Цели: закреплятьнавык выполненияброска и ловлимяча | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* ориентируются на активное взаимодейст-вие со сверстниками; проявляют дисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-лей | Научатся:- грамотно ис-пользовать тех-нику броскаи ловли мячаво время игры;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физкульту-рой | Теку-щий |  |
| 97 | Развитие вы-носливостии быстротыв круговой тре-нировке.Разучиваниеигры «Вызовномеров» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как развивать вы-носливость и быстроту?Цели: выполнятьзадания круговойтренировки длязакрепления 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 учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на доброжелательное | Научатся:- равномернораспределятьсвои силыво время бегас ускорением;- оцениватьвеличину | 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 эстафетахс бегом, прыж-ками и мета-ниями | При-мене-ниезнаний,умений | 2 | Как использоватьполученные уме-ния и навыки?Цели: закреплятьумения и навыкивыполнения 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 учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.*Личностные:* ориентируются на доброжелательноевзаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли-нированность, трудолюбие и упорство в достижении по-ставленных целей | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитиясилы, выносли-вости и ловко-сти различнымиспособами | Теку-щий |  |