**Физическая культура**

**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, 2016г.Умк «Школа России»

**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; тукрепление 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 атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и 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**

 В соответствии с Образовательной программой Учреждения, рабочая программа по физической культуре для 2 класса рассчитана на 102 часа, при 3 часах в неделю (34 учебные недели).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Результаты изучения учебного предмета**

Рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных
(нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

-оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:
-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
-общение и взаимодействие со сверстниками;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

-занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.
**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:
-организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
-изложение фактов истории физической культуры;

-измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
-бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**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 XVII-XIX 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; ыполнение 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 по-
мощи 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 ше-
ренгой; 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 упора 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 гим-
настическом 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 со-
гнувшись, 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 впереди назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание 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.*

*Лыжные гонки.*

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»,
«На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

*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», «Передаймяч 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); перелезание и 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 многоскоков; 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 доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. /

*На материале лыжных гонок.*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

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

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

• *знать:*

-о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

-о режиме дня и личной гигиене;

-о правилах составления комплексов утренней зарядки;

-о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

-о физической нагрузке и способах ее регулирования;

-о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

*• уметь:*

-выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;

-демонстрировать уровень физической подготовленности;

* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений дл освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

-оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**Содержание учебного предмета 3класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № 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 | Лыжные гонки | 12 |
| Количество уроков в неделю | 3 |
| Количество учебных недель | 34 |
| Итого | 102 |

**Критерий оценивания, характеристика цифровой оценки (отметки).**

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

*Мелкими 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 структурыдвижений, 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 наличиемелких ошибок.

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

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

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

В 2-4 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, длину, высоту.

**Материально- техническое обеспечение**

**1.Литература**

1.Рабочие программы В.И.Лях «Школа России» - М.: Просвещение 2016г.

2.Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 1- 4 классы. – М.: Просвещение, 2011 г.

3.Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1 – 4 классы. – М.: ВАКО

**2.Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 че-
ловек).
3. Комплект навесного оборудования - мишени для метания (1 комплект для групповой рабо-
ты на 5-6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская -
7. Мат гимнастический
8. Кегли (1 комплект )

 9. Обруч пластиковый детский

10Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

16. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

**3. Игры и игрушки:**

1. Шахматы (с доской)
2. Шашки (с доской)

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Типурока |  | Решаемыепроблемы | Планируемые результаты | Видкон-троля | Дата |
|  |  |  | Кол часов |  | универсальные учебные действия | предметныезнания |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Правила техни-ки безопасностина уроках физи-ческой культу-ры. Содержаниекомплекса утрен-ней зарядки.Подвижная игра«Салки-дого-нялки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как вести себяна уроках?**Цели:**напомнитьправила поведенияна уроках; учитьслушать и выпол-нять команды | ***Познавательные:*** используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.***Регулятивные:*** планировать свои действия в соответст-вии с поставленной задачей и условиями ее реализации.***Коммуникативные:*** используют речь для регуляциисвоего действия.***Личностные:*** проявляют учебно-познавательный инте-рес к новому учебному **материалу** | **Научатся:**- выполнятьдействия по об-разцу, соблюдатьправила техникибезопасностина уроках физи-ческой культу-ры, выполнятькомплекс УГГ | Теку-щий |  |
| 2 | Совершенство-вание строевыхупражнений,прыжка в длинус места. Разви-тие выносливо-' сти в медлен-ном двухми-нутном беге.Подвижная игра«Ловишка» | Изуче-ние но-вогомате-риала | 1 | Что такое строй,шеренга, колонна?Какой должнабыть спортивнаяформа?**Цели:** развиватьумение выполнятькоманды, вынос-ливость в беге;учить правильнойтехнике прыжковв длину с места | ***Познавательные:*** используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; оценива-ют правильность выполнения действия; адекватно вос-принимают оценку учителя.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.***Личностные:*** понимают значение физического развитиядля человека и принимают его; имеют желание учиться | **Научатся:**- самостоятель-но выполнятькомплекс ут-ренней гимна-стики;- техническиправильно от-талкиватьсяи приземляться | Теку-щий |  |
| 3 | Развитие коор-динации движе-ний и ориента-ции в простран-стве в строевых | Ком-бини-рован-ный | 1 | Где и как выполня-ется построениев начале урока?**Цели:** закрепитьнавык построения | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок. | **Научатся:**- выполнять ор-ганизующиестроевые коман-ды и приемы; | Теку-щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | упражнениях.Развитие скоро-сти в беге с вы-сокого стартана 30 м.Игра «Салкис домом» |  |  | в шеренгу, колон-ну, положение вы-сокого старта, бегна 30 м | ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят **к** об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.***Личностные:*** ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности; осуществляют самоана-лиз и самоконтроль результата | - разминаться,применяя спе-циальные бего-вые упражне-ния |  |  |
| 4 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: чел-ночный бег3 х 10 м.Разучиваниеигры «Ловишкас лентой» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Что такое челноч-ный бег? Коррек-тировка техникибега. Каковы орга-низационныеприемы прыжков?**Цели:** учить пра-вильной техникебега | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.*Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четкоследуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон-троль; адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.***Личностные:*** проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | **Научатся:**— выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния;- техническиправильно дер-жать корпуси руки при бегев сочетаниис дыханием | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(чел-ночныйбег) |  |
| 5 | Объяснение по-нятия «пульсо-метрия». Разви-тие силы и лов-кости в прыж-ках вверхи в длинус места.Подвижная игра«Удочка» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как прыгать вверхна опору?**Цели:**учить вы-полнять легкоатле-тические упражне-ния - прыжкивверх и в длинус места, соблюдаяправила безопас-ности во времяприземления | ***Познавательные:*** используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**- выполнятьлегкоатлети-ческие упраж-нения;- технике дви-жения рук и ногв прыжкахвверх и в длину;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 6 | Особенностиразвития физи-ческой культуры | Про-веркаи кор- | 1 | Какая пользаот занятий физиче-ской культурой? | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели; используют общие приемырешения поставленных задач. | **Научатся:**- характеризо-вать роль и зна- | Кон-трольдвига- |  |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | мяча с останов-кой в два шага.Обучение пово-ротам с мячомна месте и пе-редача мячапартнеру.Разучиваниеигры «Попадив кольцо» | новогомате-риала |  | с элементами бас-кетбола.Цели: учить веде-нию мяча, оста-новке в два шага,поворотам с мячомна месте и после-дующей передачемяча партнеру | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | правильновыполнятьупражненияс элементамибаскетбола;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками |  |  |
| 47 | Совершенство-вание ведениямяча с измене-нием направле-ния.Разучиваниеигры «Гонкабаскетбольныхмячей» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Способы ведениямяча.Цели: закреплятьнавык ведения мя-ча с изменениемнаправления | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьупражнениядля развитияловкости и ко-ординации | Теку-щий |  |
| 48 | Ознакомлениес правиламиспортивныхигр: футбола,волейбола, бас-кетбола.Совершенство-вание ведениямяча с после-дующей пере-дачей партнеру.Разучиваниеновых эстафетс ведением и пе-редачей мяча | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Разновидностиспортивных игрс мячом.Цели: учить раз-личать правиласпортивных игрс мячом: футбола,волейбола, баскет-бола; закреплятьнавыки ведениямяча с последу-ющей передачейпартнеру | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | Научатся:- давать харак-теристику, объ-яснять правиласпортивных игрс мячом;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физически-ми упражне-ниями | Теку-щий | у |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 49 | Правила безо-пасности на уро-ках лыжнойподготовки.Обучение дви-жению на лы-жах по дистан-ции 1 км с пе-ременной ско-ростью.Разучиваниеигры «Проехатьчерез ворота» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Правила безопас-ного поведенияна уроках лыжнойподготовки.Цели: учить вы-полнять команды«Лыжи на плечо!»,«Лыжи к ноге!»,«На лыжи стано-вись!», «Лыжиснять!», «Очиститьот снега!», «Лыжискрепить!» | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру-ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- техническиправильно вы-полнять движе-ние на лыжахс переменнойскоростью;- выполнятькомандыпо подготовкелыжного ин-вентаря | Теку-щий |  |
| 50 | Совершенство-вание ходьбына лыжах.Подвижная играбез лыж «Пере-стрелка» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Спортивная формаодежды для заня-тий лыжной подго-товкой.Цели: закреплятьнавык ступающегои скользящего ша-га; учить ходьбеи поворотам на лы-жах приставнымишагами | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- самостоятель-но подбиратьформу одеждыв соответствиис погодой;- передвигатьсяступающими скользящимшагом по дис-танции | Теку-щий |  |
| 51 | Совершенство-вание скользя-щего и ступа-ющего шагана лыжах безпалок. Развитиедвигательныхкачеств, вынос-ливости и быст- | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполнятьна лыжах обгонна дистанции?Цели: развиватькоординационныеспособности приходьбе на лыжах | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:- продвигатьсяпо дистанциисо средней ско-ростью;- выполнятьобгон на дис-танции | Теку-щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | роты в ходьбена лыжахпо дистанции1 км со среднейскоростью |  |  |  | *Личностные:,* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы |  |  |  |
| 52 | Обучение тех-нике спускови подъемовна склоне в низ-кой стойке безпалок. Прохож-дение дистан-ции 1 км с раз-дельным стар-том на время | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как правильностартовать на лы-жах?Цели: развиватьвыносливостьи скоростно-сило-вые качествав ходьбе 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:* задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- равномернораспределятьсвои силыв ходьбе на лы-жах по дистан-ции 1 км;- выполнятьобгон на дис-танции | Теку-щий |  |
| 53 | Обучение пово-ротам и при-ставным шагампри прохожде-нии дистанции.Совершенство-вание спускав основнойстойке с тор-можениемпалками | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как пройти на лы-жах дистанцию безпотери времени?Цели: развиватькоординационныеспособности приповоротах и спус-ках на лыжах | *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 учител|.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия. S*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьшаги на лыжахразличнымиспособами припрохождениидистанции;- выполнятьспуск и подъемна лыжах с пал-ками | Теку-щий |  |
| 54 | Разучиваниеразличных ви-дов торможенияи поворотов приспуске на лы-жах с палкамии без.Подвижная игра | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как провести раз-минку перед про-хождением дис-танции на лыжах?Цели: корректи-ровка техникиторможения и по-воротов при спуске | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- | Научатся:- корректиро-вать техникуторможенияи поворотовпри спускена лыжах с пал-ками и без | Теку-щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | «Кто дольшепрокатится» |  |  | на лыжах с палка-ми и без | пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы |  |  |  |
| 55 | Совершенство-вание техникилыжных ходов.Обучение чере-дованию шагови хода во времяпередвиженияпо дистанциина лыжах | Ком-бини-рован-ный | 1 | Порядок действийпри обгоне на лы-жах.Цели: учить чере-дованию шаговна лыжах; разви-вать скоростно-силовые качества | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- выполнятьчередованиешагов и ходана лыжахво время пе-редвиженияпо дистанции | Теку-щий |  |
| 56 | Обучение пово-ротам на лыжах«упором». Со-вершенствова-ние подъемана лыжах.Разучиваниеигры «Поднимипредмет» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как избежатьстолкновений приспуске с горкина лыжах?Цели: учить пово-ротам «упором».Развитие коорди-национных спо-собностей приспуске | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- техническиправильно вы-полнять на лы-жах повороты«упором» | Теку-щий |  |
| 57 | Совершенство-вание поворо-тов на лыжахна месте пере-ступанием во-круг носкови пяток, пово-ротов «упором». | Ком-бини-рован-ный | 1 | В каких случаяхприменяется тор-можение паде-нием?Цели: развиватькоординационныеспособности приходьбе на лыжах | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.*Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, ориентиру- | Научатся:- выполнятьдвижение на лы-жах по дистан-ции с поворо-тами различ-ными спосо-бами; | Теку-щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Обучение паде-нию на лыжахна бок под ук-лон на местеи в движении.Разучиваниеигры «Затормо-зи до линии» |  |  |  | ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | - соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физически-ми упражне-ниями |  |  |
| 58 | Совершенство-вание передви-жения на лыжахс палками с че-редованиемшагов и ходаво время про-хождения дис-танции 1000 мс раздельногостарта на время.Разучиваниеигры «Охотни-ки и олени» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как распределятьсилы в движениина лыжах на боль-шие дистанции?**Цели:** учить вы-полнять движение**на** лыжах по дис-танции 1000 мна время; закреп-лять навык пере-движения на лы-жах различнымиспособами | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | **Научатся:**- выполнятьдвижениена лыжахпо дистанциис чередованиемшагов и хода | Теку-щий |  |
| 59 | Ознакомлениес понятием«физическаянагрузка» и еевлияние на час-тоту сердечныхсокращений.Развитие вынос-ливости в ходь-бе на лыжахпо дистанции | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Какие бываютспособы подъемана склон?**Цели:** закреплятьнавык передвиже-ния на лыжах привыполнении подъ-ема | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.***Личностные:*** проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | **Научатся:**- техническиправильновыполнятьна лыжах подъ-емы и спускипри прохожде-нии дистанции | Теку-щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | 1500 м и вы-полнении подъ-ема |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Развитие вни-мания, двига-тельных и ко-ординационныхкачеств посред-ством подвиж-ных игр на лы-жах и без лыж | При-мене-ниезнанийи уме-ний | 1 | Как самостоятель-но проводить заня-тия по лыжнойподготовке?**Цели:** развиватьвнимание, лов-кость, координа-цию при выполне-нии игровыхупражнений**на** лыжах | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | **Научатся:**- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 61 | Правила безо-пасности на уро-ках с мячамив спортивномзале.Совершенство-вание передачимяча в парах.Подвижная игра«Охотникии утки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как избежать трав-мы на уроке физ-культуры?**Цели:** закреплятьнавык выполнениябросков и ловливолейбольного мя-ча разными спосо-бами | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест-вляют итоговый и пошаговый контроль.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | **Научатся:**- выполнятьупражнениепо образцуучителя и по-казу лучшихучеников;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий упражне-ниями с мячом | Теку-щий |  |
| 62 | Совершенство-вание бросковмяча через сет-ку и ловли вы-соко летящегомяча. | Ком-бини-рован-ный | 1 | Каким способомлегче перекинутьмяч через сетку?**Цели:** закреплятьвыполнение бро-сков мяча через | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя. | **Научатся:**- техническиправильно вы-полнять броскимяча через сетку; | Теку-щий |  |

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 71 | Совершенство-вание остановкикатящегося мя-ча внутреннейчастью стопы.Разучиваниеигры «Футболь-ный бильярд» | Ком-бини-рован-ный | 1 | За что назначаетсяштрафной удар(пенальти)в игрев футбол?Цели: совершен-ствовать навыквзаимодействияс партнеромв упражненияхс мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- творческиподходитьк выполнениюупражненийс мячом и доби-ваться дости-жения конечно-го результата | Теку-щий |  |
| 72 | Обучение пере-даче и приемумяча ногойв паре на местеи в движении.Разучиваниеигры «Жонгли-руем ногой» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполнятьжонглированиемячом?Цели: развиватькоординационныеспособности, гла-зомер и точностьпри выполненииупражнений с мя-чом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- техническиправильно вы-полнять жонг-лирование но-гой;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Теку-щий |  |
| 73 | Совершенство-вание броскамалого мячав горизонталь-ную цель.Игра в мини-футбол | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как попастьв цель?Цели: развиватькоординационныеспособности, гла-зомер и точностьпри выполненииупражненийс мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния в броскемяча в цель | Теку-щий |  |

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 84 | Обучение ды-хательным уп-ражнениямпо методикеА. Стрельнико-вой: «Ладош-ки», «Погончи-ки», «Насос»,«Кошка». Со-вершенствова-ние упражненийакробатики.Подвижная игра«Волк и зайцы» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Значение дыха-тельных упражне-ний для укрепле-ния здоровья.**Цели:** развиватьмышцы, участ-вующие в процесседыхания; закреп-лять навык выпол-нения упражненийакробатики | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | **Научатся:**- техническиправильно вы-полнять дыха-тельные упраж-нения по мето-дике А. Стрель-никовой | Теку-щий |  |
| 85 | Обучение ды-хательным уп-ражнениямпо методикеА. Стрельнико-вой: «Обнимиплечи», «Боль-шой маятник»,«Перекаты»,«Шаги». Разви-тие силы в уп-ражненияхс гантелями.Разучиваниеигры «Замо-розки» | Изуче-ниеновогомате-риала | 1 | Как правильнодышать?**Цели:** развиватьмышцы, участ-вующие в процесседыхания; закреп-лять навык выпол-нения упражненийс гантелями раз-личными спосо-бами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | **Научатся:**- соблюдатьритм при вы-полнении дыха-тельных упраж-нений;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры | Теку-щий |  |
| 86 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: наклонвперед из поло- | Про-веркаи кор-рекциязнаний | 1 | Как вести контрольза развитием дви-гательных качеств?**Цели:** закреплятьнавык выполнения | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок. | **Научатся:**- выполнятьупражнениядля развитиягибкости раз- | Кон-трольдвига-тель-ных |  |

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы |  |  |  |
| 92 | Контроль за раз-витием двига-тельных качеств:челночный бег3 х Юм.Совершенство-вание прыжковчерез низкиебарьеры | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний | 1 | Как развивать пры-гучесть и коорди-нацию в беге с низ-кими барьерами?Цели: совершен-ствовать техникучелночного бега,развивать скорост-но-силовые каче-ства в прыжкахчерез барьеры | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- выполнятьупражнения дляразвития пры-гучести, быст-роты, ловкости;- выполнятьпрыжки, со-блюдая правилабезопасногоприземления | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(чел-ночныйбег) |  |
| 93 | Развитие скоро-стных качествв беге на 30 мс высокогои низкого стар-та. Разучиваниеупражненийполосы препят-ствий | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какова техникафинишированияв беге?Цели: закрепитьнавык выполнениябега на короткуюдистанцию, разви-вать скоростныекачества в бегес препятствиями | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнятьбег на корот-кую дистанциюс учетом фини-ширования;- равномернораспределятьсвои силыво время бегас препятствиями | Теку-щий |  |
| 94 | Контроль за раз-витием двигате-льных качеств:бег на 30 м.Объяснениеправил безопас-ного поведенияна спортивнойплощадке | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний |  | Как работать надраспределениемсил на дистанции?Цели: закрепитьнавык бега в рав-номерном темпеи с ускорением | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнять бегна 30 метров,используя тех-нику стартово-го ускоренияи финиширо-вания | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(бегна 30 м) |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 98 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: бегна 1000 м.Игра в пионер-бол | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний |  | Как работать надраспределениемсил на дистанции?Цели: учить бегув равномерномтемпе на длитель-ное расстояние | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.*Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.*Коммуникативные:* задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | Научатся:- равномернораспределятьсвои силы длязавершениядлительногобега;- оценивать ве-личину нагруз-ки по частотепульса | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(бег на1000 м) |  |
| 99 | Развитие вы-носливостив кроссовойподготовке.Совершенство-вание броскаи ловли мяча.Игра в пионер-бол | Ком-бини-рован-ный |  | Как чередоватьходьбу и бегв кроссовомзабеге?Цели: учить чере-довать ходьбуи бег в кроссовомзабеге; совершен-ствовать навыкброска и ловлимяча | *Познавательные:* используют общие приемы решенияпоставленных задач.*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* используют речь для регуляциисвоего действия.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- равномернораспределятьсвои силыв кроссовомзабеге;- оценивать ве-личину нагруз-ки по частотепульса | Теку-щий |  |
| 100 | Контроль за раз-витием двигате-льных качеств:прыжок в длинус прямого раз-бега способом«согнув ноги».Подвижная игра«Вызов номе-ров» | Про-веркаи кор-рекциязнанийи уме-ний |  | Как вести контрольза развитием дви-гательных качеств?Цели: закреплятьнавык выполненияпрыжка с прямогоразбега | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.*Регулятивные:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.*Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.*Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- техническиправильновыполнять пры-жок с разбега;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками | Кон-трольдвига-тель-ныхкачеств(пры-жокв дли-ну) |  |

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