**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 | Тип урока |  | Решаемые проблемы | Планируемые результаты | | Вид кон- троля | Дата |
|  |  |  | Кол часов |  | универсальные учебные действия | предметные знания |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Правила техни- ки безопасности на уроках физи- ческой культу- ры. Содержание комплекса утрен- ней зарядки. Подвижная игра «Салки-дого- нялки» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как вести себя на уроках? **Цели:**напомнить правила поведения на уроках; учить слушать и выпол- нять команды | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. ***Регулятивные:*** планировать свои действия в соответст- вии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют учебно-познавательный инте- рес к новому учебному **материалу** | **Научатся:**  - выполнять действия по об- разцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физи- ческой культу- ры, выполнять комплекс УГГ | Теку- щий |  |
| 2 | Совершенство- вание строевых упражнений, прыжка в длину с места. Разви- тие выносливо- ' сти в медлен- ном двухми- нутном беге. Подвижная игра «Ловишка» | Изуче- ние но- вого мате- риала | 1 | Что такое строй, шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма?  **Цели:** развивать умение выполнять команды, вынос- ливость в беге; учить правильной технике прыжков в длину с места | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценива- ют правильность выполнения действия; адекватно вос- принимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | **Научатся:**  - самостоятель- но выполнять комплекс ут- ренней гимна- стики;  - технически правильно от- талкиваться  и приземляться | Теку- щий |  |
| 3 | Развитие коор- динации движе- ний и ориента- ции в простран- стве в строевых | Ком- бини- рован- ный | 1 | Где и как выполня- ется построение в начале урока? **Цели:** закрепить навык построения | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | **Научатся:**  - выполнять ор- ганизующие строевые коман- ды и приемы; | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | упражнениях. Развитие скоро- сти в беге с вы- сокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом» |  |  | в шеренгу, колон- ну, положение вы- сокого старта, бег на 30 м | ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят **к** об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоана- лиз и самоконтроль результата | - разминаться, применяя спе- циальные бего- вые упражне- ния |  |  |
| 4 | Контроль за развитием двигательных качеств: чел- ночный бег 3 х 10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Что такое челноч- ный бег? Коррек- тировка техники бега. Каковы орга- низационные приемы прыжков? **Цели:** учить пра- вильной технике бега | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон- троль; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  — выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния;  - технически правильно дер- жать корпус  и руки при беге в сочетании с дыханием | Кон- троль двига- тель- ных качеств (чел- ночный бег) |  |
| 5 | Объяснение по- нятия «пульсо- метрия». Разви- тие силы и лов- кости в прыж- ках вверх и в длину с места.  Подвижная игра «Удочка» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как прыгать вверх на опору? **Цели:**учить вы- полнять легкоатле- тические упражне- ния - прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопас- ности во время приземления | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять легкоатлети- ческие упраж- нения;  - технике дви- жения рук и ног в прыжках вверх и в длину;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 6 | Особенности развития физи- ческой культуры | Про- верка и кор- | 1 | Какая польза от занятий физиче- ской культурой? | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. | **Научатся:**  - характеризо- вать роль и зна- | Кон- троль двига- |  |

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | в течение 5 ми- нут. Разучива- ние беговых упражнений в эстафете |  |  | и силу при выпол- нении медленного бега | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | завершения пя- тиминутного бега;  - оценивать ве- личину нагруз- ки по частоте пульса |  |  |
| 12 | Обучение спе- циальным бего- вым упражне- ниям. Развитие силы, скорости в беге на дис- танцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Развитие скорост- но-силовых и ко- ординационных способностей. Цели: развивать внимание, ско- рость, координа- цию при выполне- нии беговых упражнений со сменой темпа | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния в беге  на различные дистанции;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку- щий |  |
| 13 | Контроль за раз- витием двига- тельных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координацион- ных качеств по- средством игр. Подвижная игра «Третий лиш- ний» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как правильно стартовать и фи- нишировать в бе- ге?  Цели: развивать координационные способности, силу, скорость при вы- полнении беговых упражнений | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности. *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий легкоатле- тическими упражнениями | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бег на 30 м) |  |
| 14 | Обучение раз- бегу в прыжках в длину. Разви- тие скоростно- | Ком- бини- рован- ный | 1 | Прыжок в длину с разбега. Цели: развивать скоростно-силовые | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:  - технически правильно вы- полнять разбег | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | силовых ка- честв мышц ног (прыгучесть) в прыжке в дли- ну с прямого разбега |  |  | качества мышц ног в прыжках с раз- бега | *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | для прыжка в длину |  |  |
| 15 | Совершенство- вание прыжка в длину с пря- мого разбега способом «со- гнув ноги». Игра со скакал- кой «Пробеги с прыжком» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как правильно от- талкиваться при выполнении прыж- ка в длину с раз- бега?  Цели: учить от- талкиванию без заступа при вы- полнении прыжка в длину с разбега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега;  - выполнять безопасное при- земление | Теку- щий |  |
| 16 | Контроль за раз- витием двига- тельных ка- честв: прыжок в длину с пря- мого разбега способом «со- гнув ноги». Развитие лов- кости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Скоростные и си- ловые качества. Цели: развивать скоростно-силовые качества в прыж- ках в длину с раз- бега и со скакалкой | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния и добивать- ся достижения конечного ре- зультата;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Кон- троль двига- тель- ных качеств (пры- жок в длину с раз- бега) |  |
| 17 | Правила безо- пасного пове- дения в зале с инвентарем и на гимнасти- ческих снаря- | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ности в спортив- ном зале. Цели: развивать координационные способности в об- | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии. | Научатся:  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма | Теку- щий |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 20 | Развитие гибко- сти, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Уверты- вайся от мяча» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как технически правильно выпол- нять перекаты? **Цели:** закрепить навык выполнения простейших эле- ментов акробати- ки: группировка, перекаты в груп- пировке, упоры | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции  своего действия.  ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека  и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию  школьника | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять перека- ты в группи- ровке;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку- щий |  |
| 21 | Совершенство- вание выполне- ния кувырка вперед.  Развитие скоро- стных качеств, ловкости, вни- мания в упраж- нениях круго- вой тренировки | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как правильно вы- полнять кувырок вперед?  **Цели:** развивать координационные способности, учить контролировать физическое со- стояние при вы- полнении упраж- нений круговой тренировки | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  - выполнять  упражнения  для развития  ловкости  и координации | Теку- щий |  |
| 22 | Совершенство- вание выполне- ния упражнения «стойка на ло- патках». Подвижная игра «Посадка кар- тофеля» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ного поведения на уроках гимна- стики.  **Цели:** учить вы- полнять упражне- ния со страховкой | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителя.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять «стой- ку на лопат- ках»;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | во время заня- тий физически- ми упражне- ниями |  |  |
| 23 | Совершенство- вание выполне- ния упражнения «мост». Обуче- ние упражнени- ям акробатики в различных сочетаниях. Раз- витие ориенти- ровки в про- странстве в по- строениях и пе- рестроениях | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Какова этапность при выполнении упражнения «мост»?  Цели: закрепить навык выполнения упражнений по- точным методом; учить правильно размыкаться в ше- ренге на вытяну- тые руки по кругу | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы. *Регулятивные:* используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  - выполнять организую- щие строевые команды и при- емы;  - выполнять упражнение  по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков | Теку- щий |  |
| 24 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из поло- жения стоя. Развитие вни- мания, мышле- ния, двигатель- ных качеств посредством упражнений круговой тре- нировки | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила выполне- ния наклона впе- ред из положения стоя.  Цели: учить вы- полнять упражне- ния круговой тре- нировки разной функциональной направленности | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время вы- полнения упражнений круговой тре- нировки | Кон- троль двига- тель- ных качеств (наклон вперед из по- ложе- ния стоя) |  |
| 25 | Развитие коорди- нации в ходьбе | Комби- ниро- | 1 | Как развивать лов- кость и координа- | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач. | Научатся:  - выполнять | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | противоходом и «змейкой». Обучение лаза- нью по гимна- стической стен- ке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внима- ние «Класс, смирно!» | ван- ный |  | цию движений? Цели: учить пере- мещаться по гим- настической стенке с переходом на наклонную скамейку | *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | упражнения для развития ловкости и координации |  |  |
| 26 | Контроль двига- тельных качеств: подтягивания на низкой пере- кладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники- спортсмены» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как развивать силу? Цели: закрепить навык правильного выполнения пря- мого хвата при подтягивании | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - выполнять упражнения для развития силы и ловкости | Кон- троль двига- тель- ных ка- честв (подтя- гивание на пе- рекла- дине) |  |
| 27 | Совершенство- вание выполне- ния упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Развитие равнове- сия.  Цели: закрепить навык выполнения упражнений в рав- новесиях и упорах, учить выполнять упражнения под- вижных игр разной | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. \ | Научатся:  - выполнять упражнения в равновесии на ограничен- ной опоре (низ- кое бревно, гимнастическая скамейка); | Теку- щий |  |

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга» |  |  |  | нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные;* понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника |  |  |  |
| 38 | Развитие двига- тельных ка- честв, выносли- вости и быстро- ты в бросках мяча в кольцо способом «сни- зу» после веде- ния.  Подвижная игра «Мяч соседу» | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как выполнять броски мяча в кор- зину способом «снизу» после ве- дения?  Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  - технически правильно вы- полнять броски мяча в корзину после ведения;  - добиваться достижения конечного результата | Теку- щий |  |
| 39 | Совершенство- вание бросков мяча в кольцо способом «свер- ху» после веде- ния.  Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие бывают спо- собы выполнения бросков мяча в корзину? Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности.  *Личностные;* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнение по образцу учителя и пока- зу лучших уче- ников;  - точно бросать мяч одной ру- кой и попадать в кольцо | Теку- щий |  |
| 40 | Обучение упраж- нениям с бас- кетбольным мя- чом в парах. | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как выполнять бро- сок мяча в корзину после ведения и ос- тановки в два шага? | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями. | Научатся:  - технически правильно выполнять бро- | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» |  |  | **Цели:** учить тех- нике выполнения бросков мяча в кольцо после ве- дения и приема мяча от партнера | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоана- лиз и самоконтроль результата | ски мяча в коль- цо разными способами; - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры |  |  |
| 41 | Обучение веде- нию мяча при- ставными ша- гами левым бо- ком.  Подвижная игра «Антивышиба- лы» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Развитие кордина- ционных способ- ностей.  **Цели:** учить пере- двигаться пристав- ными шагами ле- вым боком с одно- временным веде- нием мяча | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию,; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять ведение мяча приставным шагом с оста- новкой прыж- ком | Теку- щий |  |
| 42 | Совершенство- вание бросков набивного мяча на дальность разными спосо- бами.  Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Каким способом выполнять бросок набивного мяча на дальность? **Цели:** закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными спо- собами | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - технически правильно выполнять бро- ски набивного мяча;  - соблюдать правила взаи- модействия  **с** игроками |  |  |
| 43 | Контроль за раз- витием двига- тельных ка- честв: броски | Про- верка и кор- рекция | 1 | Какова этапность выполнения бро- сков набивного мяча из-за головы? | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | **Научатся:**  - самостоятель- но подбирать подводящие | Кон- троль двига- тель- |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами» | знаний и уме- ний |  | **Цели:** закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными спо- собами | используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | упражнения для выполнения броска набив- ного мяча из-за головы | ных ка- честв (броски набив- ного мяча) |  |
| 44 | Совершенство- вание ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как определить расстояние до бас- кетбольного щита для остановки в два шага после ведения и после- дующего броска мяча?  **Цели:** закрепить навык броска мяча в корзину после ведения и останов- ки в два шага | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  - самостоятель- но определять расстояние до баскетболь- ного щита для остановки в два шага с после- дующим бро- ском | Теку- щий |  |
| 45 | Обучение ве- дению мяча с изменением направления. Развитие коор- динационных способностей в эстафетах с ведением мяча | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие действия предпринять при обводке против- ника?  **Цели:** учить веде- нию мяча с изме- нением направле- ния с обводкой партнера и в эста- фетах | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять ведение мяча с изменением направления зигзагом и во- круг стоек в эстафетах | Теку- щий |  |
| 46 | Совершенство- вание ведения | Изуче- ние | 1 | Правила взаимо- действия в игре | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач. | Научатся:  — технически | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | мяча с останов- кой в два шага. Обучение пово- ротам с мячом на месте и пе- редача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо» | нового мате- риала |  | с элементами бас- кетбола.  Цели: учить веде- нию мяча, оста- новке в два шага, поворотам с мячом на месте и после- дующей передаче мяча партнеру | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | правильно выполнять упражнения с элементами баскетбола; - соблюдать правила взаи- модействия с игроками |  |  |
| 47 | Совершенство- вание ведения мяча с измене- нием направле- ния.  Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Способы ведения мяча.  Цели: закреплять навык ведения мя- ча с изменением направления | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловкости и ко- ординации | Теку- щий |  |
| 48 | Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, бас- кетбола. Совершенство- вание ведения мяча с после- дующей пере- дачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и пе- редачей мяча | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Разновидности спортивных игр с мячом.  Цели: учить раз- личать правила спортивных игр с мячом: футбола, волейбола, баскет- бола; закреплять навыки ведения мяча с последу- ющей передачей партнеру | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | Научатся:  - давать харак- теристику, объ- яснять правила спортивных игр с мячом;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражне- ниями | Теку- щий | у |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 49 | Правила безо- пасности на уро- ках лыжной подготовки. Обучение дви- жению на лы- жах по дистан- ции 1 км с пе- ременной ско- ростью. Разучивание игры «Проехать через ворота» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Правила безопас- ного поведения на уроках лыжной подготовки. Цели: учить вы- полнять команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи стано- вись!», «Лыжи снять!», «Очистить от снега!», «Лыжи скрепить!» | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять движе- ние на лыжах  с переменной скоростью;  - выполнять команды  по подготовке лыжного ин- вентаря | Теку- щий |  |
| 50 | Совершенство- вание ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Пере- стрелка» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Спортивная форма одежды для заня- тий лыжной подго- товкой.  Цели: закреплять навык ступающего и скользящего ша- га; учить ходьбе и поворотам на лы- жах приставными шагами | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - самостоятель- но подбирать форму одежды в соответствии с погодой;  - передвигаться ступающим  и скользящим шагом по дис- танции | Теку- щий |  |
| 51 | Совершенство- вание скользя- щего и ступа- ющего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, вынос- ливости и быст- | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как выполнять на лыжах обгон на дистанции? Цели: развивать координационные способности при ходьбе на лыжах | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  - продвигаться по дистанции со средней ско- ростью;  - выполнять обгон на дис- танции | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | роты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью |  |  |  | *Личностные:,* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы |  |  |  |
| 52 | Обучение тех- нике спусков и подъемов на склоне в низ- кой стойке без палок. Прохож- дение дистан- ции 1 км с раз- дельным стар- том на время | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как правильно стартовать на лы- жах?  Цели: развивать выносливость и скоростно-сило- вые качества в 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 учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  - равномерно распределять свои силы  в ходьбе на лы- жах по дистан- ции 1 км;  - выполнять обгон на дис- танции | Теку- щий |  |
| 53 | Обучение пово- ротам и при- ставным шагам при прохожде- нии дистанции. Совершенство- вание спуска в основной стойке с тор- можением палками | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как пройти на лы- жах дистанцию без потери времени? Цели: развивать координационные способности при поворотах и спус- ках на лыжах | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учител|. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. S  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции;  - выполнять спуск и подъем на лыжах с пал- ками | Теку- щий |  |
| 54 | Разучивание различных ви- дов торможения и поворотов при спуске на лы- жах с палками и без. Подвижная игра | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как провести раз- минку перед про- хождением дис- танции на лыжах? Цели: корректи- ровка техники торможения и по- воротов при спуске | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- | Научатся:  - корректиро- вать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с пал- ками и без | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | «Кто дольше прокатится» |  |  | на лыжах с палка- ми и без | пределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы |  |  |  |
| 55 | Совершенство- вание техники лыжных ходов. Обучение чере- дованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах | Ком- бини- рован- ный | 1 | Порядок действий при обгоне на лы- жах.  Цели: учить чере- дованию шагов на 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 учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время пе- редвижения по дистанции | Теку- щий |  |
| 56 | Обучение пово- ротам на лыжах «упором». Со- вершенствова- ние подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как избежать столкновений при спуске с горки на лыжах? Цели: учить пово- ротам «упором». Развитие коорди- национных спо- собностей при спуске | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять на лы- жах повороты «упором» | Теку- щий |  |
| 57 | Совершенство- вание поворо- тов на лыжах на месте пере- ступанием во- круг носков и пяток, пово- ротов «упором». | Ком- бини- рован- ный | 1 | В каких случаях применяется тор- можение паде- нием?  Цели: развивать координационные способности при ходьбе на лыжах | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- | Научатся:  - выполнять движение 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 лыжах на бок под ук- лон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормо- зи до линии» |  |  |  | ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражне- ниями |  |  |
| 58 | Совершенство- вание передви- жения на лыжах с палками с че- редованием шагов и хода во время про- хождения дис- танции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотни- ки и олени» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как распределять силы в движении на лыжах на боль- шие дистанции? **Цели:** учить вы- полнять движение **на** лыжах по дис- танции 1000 м на время; закреп- лять навык пере- движения на лы- жах различными способами | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | **Научатся:**  - выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода | Теку- щий |  |
| 59 | Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на час- тоту сердечных сокращений. Развитие вынос- ливости в ходь- бе на лыжах по дистанции | Изуче- ние  нового мате- риала | 1 | Какие бывают способы подъема на склон? **Цели:** закреплять навык передвиже- ния на лыжах при выполнении 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 учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - технически правильно выполнять на лыжах подъ- емы и спуски при 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- ординационных качеств посред- ством подвиж- ных игр на лы- жах и без лыж | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как самостоятель- но проводить заня- тия по лыжной подготовке? **Цели:** развивать внимание, лов- кость, координа- цию при выполне- нии игровых упражнений **на** лыжах | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 61 | Правила безо- пасности на уро- ках с мячами в спортивном зале.  Совершенство- вание передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как избежать трав- мы на уроке физ- культуры? **Цели:** закреплять навык выполнения бросков и ловли волейбольного мя- ча разными спосо- бами | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | **Научатся:**  - выполнять упражнение по образцу учителя и по- казу лучших учеников; - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями с мячом | Теку- щий |  |
| 62 | Совершенство- вание бросков мяча через сет- ку и ловли вы- соко летящего мяча. | Ком- бини- рован- ный | 1 | Каким способом легче перекинуть мяч через сетку? **Цели:** закреплять выполнение бро- сков мяча через | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять броски мяча через сетку; | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Игра «Перекинь мяч» |  |  | сетку, ловлю высо- ко летящего мяча | *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры |  |  |
| 63 | Обучение бро- скам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Правила игры в пионербол. **Цели:**учить бро- скам мяча через сетку | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять броски мяча через сет- ку из зоны по- дачи | Теку- щий |  |
| 64 | Обучение пода- че мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионер- бол | Ком- бини- рован- ный |  | Что означает ко- манда «переход»? **Цели:** развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мя- чом | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять подачу мяча через сет- ку двумя рука- ми из-за голо- вы;  - перемещаться по площадке по команде «переход» | Теку- щий |  |
| 65 | Обучение пода- че мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как ведется счет в пионерболе? **Цели:** совершен- ствовать коорди- национные спо- собности, глазомер | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять броски мяча через сетку; | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | и точность при вы- полнении упраж- нений с мячом | ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры |  |  |
| 66 | Совершенство- вание ловли вы- соко летящего мяча. Обучение умению взаи- модействовать в команде во время игры в пионербол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Сколько передач выполняется в сво- ей зоне?  **Цели:** учить рас- пределять роли игроков в команд- ной игре | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры в по- мещении;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 67 | Совершенство- вание бросков и ловли мяча через сетку. Развитие вни- мания и ловко- сти в передаче и подаче мяча в игре в пио- нербол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Сколько шагов можно сделать с мячом в руках в игре в пионер- бол?  **Цели:** развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражне- ний с мячом | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры;  — выполнять упражнение  по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков | Теку- щий |  |
| 68 | Правила безо- пасного поведе- ния на уроках с элементами футбола. Со- вершенствова- ние ведения мя- ча внутренней и внешней | Ком- бини- рован- ный | 1 | Для чего устанав- ливаются правила игры?  **Цели:** закреплять навык ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять ведение мяча ногами;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения | Теку- щий |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 71 | Совершенство- вание остановки катящегося мя- ча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футболь- ный бильярд» | Ком- бини- рован- ный | 1 | За что назначается штрафной удар (пенальти)в игре в футбол? Цели: совершен- ствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и доби- ваться дости- жения конечно- го результата | Теку- щий |  |
| 72 | Обучение пере- даче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонгли- руем ногой» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как выполнять жонглирование мячом?  Цели: развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мя- чом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  - технически правильно вы- полнять жонг- лирование но- гой;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 73 | Совершенство- вание броска малого мяча в горизонталь- ную цель. Игра в мини- футбол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как попасть в цель?  Цели: развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния в броске мяча в цель | Теку- щий |  |

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 84 | Обучение ды- хательным уп- ражнениям по методике А. Стрельнико- вой: «Ладош- ки», «Погончи- ки», «Насос», «Кошка». Со- вершенствова- ние упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Значение дыха- тельных упражне- ний для укрепле- ния здоровья. **Цели:** развивать мышцы, участ- вующие в процессе дыхания; закреп- лять навык выпол- нения упражнений акробатики | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять дыха- тельные упраж- нения по мето- дике А. Стрель- никовой | Теку- щий |  |
| 85 | Обучение ды- хательным уп- ражнениям по методике А. Стрельнико- вой: «Обними плечи», «Боль- шой маятник», «Перекаты», «Шаги». Разви- тие силы в уп- ражнениях с гантелями. Разучивание игры «Замо- розки» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как правильно дышать? **Цели:** развивать мышцы, участ- вующие в процессе дыхания; закреп- лять навык выпол- нения упражнений с гантелями раз- личными спосо- бами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - соблюдать ритм при вы- полнении дыха- тельных упраж- нений;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку- щий |  |
| 86 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из поло- | Про- верка и кор- рекция знаний | 1 | Как вести контроль за развитием дви- гательных качеств? **Цели:** закреплять навык выполнения | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития гибкости раз- | Кон- троль двига- тель- ных |  |

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

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

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

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

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

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