**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре для 4 класса**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

**Общая характеристика учебного предмета**

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

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

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

-формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; 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**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 часов, из них в 1 классе *66* ч (2 часав неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе 68 ч (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каж-  
дом классе). Кроме того, предусмотрено проведение 3-го часа физической культуры. Введение  
дополнительного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах.

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В программу внесены изменения в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные

планы для образовательных учреждений...», на уроки физической культуры в во 2, 3 и 4 классе выделяется 102 часа (3 часа неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы во 2 классе**

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

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе**

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

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 4 классе**

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

**Результаты изучения учебного предмета**

**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.

Структура курса

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

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

В базовую часть входят:

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в 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; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела.

Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной 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 шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кру-  
гом! 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 попластунски; 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 но-  
гами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

*Легкая атлетика.*

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. *Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и 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», «Стрел-  
ки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». *На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной». *На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

**Описание материально-технической базы**

**1. Дополнительная литература:**

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-1 классы : комплексная про-  
   грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Про-  
   свещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -  
   М. : ООО «Фирма "Издательство ACT"», 1998.
3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура : учебник для учащихся *\-4* классов начальной школы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2006.
4. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. *Школьникова, К В. Я* иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
7. *Ковалъко, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1^4 классы / В. И. Ковалько. - М.:Вако, 2006.

**2.Интернет-ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival>. 1 [september.ru/](http://september.ru/)articles/576894

Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511>

К уроку.ru. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

[Pedsovet.Su](http://Pedsovet.Su). - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Ргошколу.Яи. — Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.о^. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

**3. Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.
2. Мегафон.
3. **Экранно-звуковые пособия:**Аудиозаписи.
4. **Учебно-практическое оборудование:**
5. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
6. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 че-  
   ловек).
7. Комплект навесного оборудования - мишени для метания (1 комплект для групповой рабо-  
   ты на 5-6 человек).
8. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
9. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
10. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
11. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
12. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

1. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
2. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
3. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
4. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
5. Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
6. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

16. Аптечка (демонстрационный экземпляр).  
**6. Игры и игрушки:**

1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек). \
2. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
4. Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
5. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

6. Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

**Уровень физической подготовленности**

2 **класс**

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

**3 класс**

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

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | | |
| высокий | средний | низкий | | высокий | средний | | низкий |
| Мальчики | | | | Девочки | | | |
| Подтягивание в висе, количество раз | 6 | 4 | | 3 |  | |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз |  |  | |  | 18 | | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10,0 | 10,8 | | 11,0 | 10,3 | | 11,0 | 1U5 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 4,30 | 5,00 | | 5,30 | 5,00 | | 5,40 | 6,30 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) | 7,00 | 7,30 | | 8,00 | 7,30 | | 8,00 | 8,30 |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

*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 структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

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

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

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

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

*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 является наличие 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.

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Тема урока | Тип урока | Кол-во  часов | Решаемые проблемы | Планируемые результаты | | Вид кон- троля | Дата |
| универсальные учебные действия | предметные знания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | Э | б | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Ознакомление с правилами по- ведения в спор- тивном зале и на спортивной площадке. Со- вершенствова-' ние построений в шеренгу, ко- лонну, выпол- нение строевых команд. Разучи- вание общераз- вивающих упражнений для комплекса утренней гимна- стики.  Подвижная игра «Салки» | Ввод- ный | 1 | Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: закрепить навыки постро- ений и перестро- ений; развивать координацию дви- жений в упражне- ниях утренней гимнастики | *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; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют учебно-познавательный инте- рес к новому учебному материалу | Научатся:  - соблюдать правила безо- пасного пове- дения в спор- тивном зале  и на спортив- ной площадке;  - выполнять команды «Рав- няйсь!», «Смир- но!», «Вольно!»;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку- щий |  |
| 2 | Обучение рав- номерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенство- вание высокого и низкого стар- та, стартового ускорения. Ра- зучивание спе- | При- мене- ние знаний  и уме- ний | 1 | Какой должна быть спортивная форма для занятий на улице? Цели: учить бегу в равномерном темпе по дистан- ции до 400 м; за- крепить навык вы- полнения высокого | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности. *Личностные:* понимают значение физического развития | Научатся:  - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;  - технически правильно вы- полнять высо- | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | циальных бего- вых упражне- ний. Игра «Подвижная цель» |  |  | и низкого старта, стартового ускоре- ния | для человека и принимают его; ориентируются на пони- мание причин успеха в учебной деятельности | кий и низкий старт, стартовое ускорение |  |  |
| 3 | Совершенство- вание строевых упражнений. Контроль дви- гательных качеств: бег на 30 м (ско- рость) | Ком- бини- рован- ный | 1 | Почему тестирова- ние проводится два раза в год? Цели: закрепить навык перестро- ения в шеренге; учить развивать скорость в беге на 30 метров | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять организующие строевые команды  и приемы;  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния (бег) | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бег на 30 метров) |  |
| 4 | Контроль дви- гательных ка- честв: прыжок в длину с места. Совершенство- вание техники бега.  Подвижная игра «Охотни- ки и утки» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Каковы организа- ционные приемы прыжков? Коррек- тировка техники бега.  Цели: тестирова- ние прыжка в дли- ну с места, совер- шенствование тех- ники бега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  — технически правильно дер- жать корпус  и руки при беге в сочетании с дыханием;  - технически правильно от- талкиваться  и приземляться | Кон- троль двига- тель- ных качеств (пры- жок в длину с места) |  |
| 5 | Ознакомление с историей раз- вития физиче- ской культуры в России в XVII- XIX вв. и ее | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как бегать на ко- роткую дистанцию с высокого и низ- кого старта? Цели: учить пра- вильной технике | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- | Научатся:  -характеризо- вать значение физической под- готовки солдат в русской армии; | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | значением для подготовки солдат русской армии. Обуче- ние бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мЛом про- тивника» |  |  | бега с высокого и низкого старта | нивают правильность выполнения действия. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | - выполнять легкоатлети- ческие упраж- нения - бег на 60 м с высо- кого и низкого старта |  |  |
| 6 | Совершенство- вание навыка метания тен- нисного мяча в игре-эстафете «За мячом про- тивника». Кон- троль двигатель- ных качеств: бег на 60 м с высо- кого старта | Ком- бини- рован- ный | 1 | Каковы организа- ционные приемы выполнения кон- трольных забегов на 60 метров? Цели: учить вы- полнять бег на 60 м с высокого старта; закрепить навык метания малого мяча на дальность | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения для развития двига- тельных навы- ков;  - технически правильно вы- полнять забеги на дистанцию 60 м | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бег на 60 м) |  |
| 7 | Совершенство- вание техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров | Ком- бини- рован- ный | 1 | Корректировка техники бега. Цели: учить пра- вильной технике бега в медленном темпе на дистан- ции 1000м | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния (бег в мед- ленном темпе);  - равномерно распределять свои силы для завершения длительного *у* бега | Кон- троль двига- тель- ных ка- честв (бег на 1000 м) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 |
| 8 | Контроль дви- гательных ка- честв: метание теннисного мя- ча на дальность. Развитие двига- тельных качеств посредством игры «Подвиж- ная цель» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие упражнения включать в раз- минку перед мета- нием мяча? **Цели:** развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мя- чом | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре- шают учебную задачу; контролируют процесс и резуль- тат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Кон- троль двига- тель- ных качеств (мета- ние) |  |
| 9 | Объяснение по- нятия «физиче- ская подготовка» во взаимосвязи с развитием сис- тем дыхания и кровообраще- ния.  Совершенство- вание техники низкого старта, стартового ускорения, фи- ниширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Общеразвивающие физкультурные упражнения. **Цели:** познако- мить с понятием «физическая под- готовка» и ее свя- зью с развитием систем дыхания и кровообращения, учить выполнять игровые упражне- ния из подвижных игр разной функ- циональной на- правленности | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с при- мерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. **Коммуникативные:** формулируют вопросы; ориенти- руются на позицию партнера в общении и взаимодейст- вии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры-эста- феты;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками;  - характеризо- вать значение физической подготовки  в развитии сис- тем дыхания и кровообраще- ния | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 |
| 10 | Совершенство- вание прыжка в длину с разбе- га способом «согнув ноги». Развитие скоро- стно-силовых качеств.  Подвижная игра «Волк во рву» | Ком- бини- ро ван- ный | 1 | Как правильно вы- полнять основные движения в прыж- ках?  **Цели:** учить вы- полнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  -организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и по- казу лучших учеников | Теку- щий |  |
| 11 | Совершенство- вание прыжка в длину с раз- бега.  Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие вни- мания, мышле- ния, двигатель- ных качеств посредством подвижных игр | Ком- бини-  рован- ный | 1 | Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги? **Цели:** учить пра- вильной технике прыжка в длину с разбега, разви- вать внимание, ловкость при вы- полнении игровых упражнений | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутрен- нюю позицию школьника | **Научатся:**  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма  в прыжке в длину с раз- бега;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 12 | Контроль дви- гательных ка- честв: прыжок в длину с разбе- га способом «согнув ноги». Развитие вни- мания, ловкости | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Каковы организа- ционные приемы прыжков? **Цели:** учить пра- вильной технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | *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:**  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния (прыжки);  - технически правильно от- талкиваться | Кон- троль двига- тель- ных качеств (пры- жок |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 |
|  | в игре «Пры- гающие воро- бушки» |  |  |  | *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | и приземляться в прыжке в дли- ну с разбега | в длину с раз- бега) |  |
| 13 | Ознакомление со способами регулирования физической на- грузки.  Развитие коор- динационных качеств в упраж- нениях эстафет с мячами | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как правильно ре- гулировать физи- ческую нагрузку? Цели: развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении эстафет с мячами | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния;  - регулировать физическую нагрузку по ско- рости и про- должительно- сти выполнения упражнений | Теку- щий |  |
| 14 | Контроль дви- гательных ка- честв: челноч- ночный бег 3x10 м. Совершенство- вание прыжков через низкие барьеры | Ком- бини- рован- ный | 1 | Каковы правила выполнения чел- ночного бега 3\*10м? Цел в: развивать прыгучесть и ко- ординацию в беге с низкими барье- рами | *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:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма  в прыжках через барьеры | Кон- троль двига- тель- ных качеств (чел- ночный бег) |  |
| 15 | Обучение раз- бегу в прыжках в высоту спосо- бом «перешаги- вание». Разви- тие скоростно- | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как определить толчковую ногу и с какой стороны разбегаться? Цели: учить разбе- гу в прыжках в вы- | *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 | Научатся:  - выполнять разбег в прыж- ках в высоту способом «пе- решагивание»; | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | силовых ка- честв мышц ног (прыгучесть) |  |  | соту способом «пе- решагивание» | и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные;* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | - выполнять организующие строевые команды и при- емы |  |  |
| 16 | Обучение прыжку в высо- ту способом «перешагива- ние». -  Совершенство- вание разбега в прыжках в высоту спосо- бом «перешаги- • вание» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какова этапность обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание»? Цели: учить вы- полнять легкоатле- тические упражне- ния - прыжки в высоту 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:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные;* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:  - выполнять правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражне- ниями | Теку- щий |  |
| 17 | Совершенство- вание разбега и прыжка в вы- соту способом «перешагива- ние».  Подвижная игра «Удочка» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как безопасно при- . земляться в прыж- ках?  Цели: учить безо- пасному призем- лению после вы- полнения прыжка в высоту способом «перешагивание > > | *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:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния - прыжки в высоту | Теку- щий |  |
| 18 | Разучивание игровых дейст- вий эстафет (броски, ловля, старт из различ- | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как правильно пе- редать и принять эстафету? Цели: выполнять командные дейст- | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей. | Научатся:  - правильно пе- редавать эста- фету для разви- тия координации | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ных положе- ний).  Развитие коор- динационных способностей в эстафетах «Ве- селые старты» |  |  | вия в эстафете для закрепления учеб- ного материала | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | движений в различных ситуациях |  |  |
| 19 | Ознакомление с правилами безопасного по- ведения в зале с инвентарем и на гимнасти- ческих снарядах. Развитие внима- ния, мышления, координации в общеразви- вающих упраж- нениях.  Подвижная игра «Перестрелка» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ности в зале с ин- вентарем и на гим- настических сна- рядах.  Цели: учить вы- полнять общераз- вивающие упраж- нения с предмета- ми (гимнастиче- ские скамейки и стенка) | *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, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:  - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного ре- зультата | Теку- щий |  |
| 20 | Повторение правил безопас- ного выполне- ния физических упражнений. Контроль дви- гательных ка- честв: подъем туловища за 30 секунд.  Подвижная игра «Посадка кар- тофеля» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как избежать травм во время за- нятий физически- ми упражнениями? Цели: закрепить умение поднимать туловище из поло- жения лежа на бы- строту | *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:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:.  - соблюдать правила преду- преждения травматизма ва время заня- тий физически- ми упражне- ниями;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Кон- троль двига- тель- ных качеств (подъем туло- вища за 30 секунд) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **.2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 21 | Совершенство- вание упражне- ний акробатики: группировка, перекаты в груп- пировке, кувыр- ки, упор. Разви- тие скоростных качеств, ловко- сти, внимания' | При- мене- ние зна- ний, уме- ний | 1 | Развитие коорди- национных спо- собностей в упраж- нениях акробатики. **Цели:** закрепить навыки выполне- ния упражнений акробатики | *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:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловкости и ко- ординации | Теку- щий |  |
| 22 | Совершенство- вание упражне- ний: стойка на лопатках, «мост», кувы- рок вперед, кувырок назад. Развитие коорди- нации в упраж- нениях акроба- тики и гимна- стики | При- мене- ние зна- ний, уме- ний | 1 | Каковы правила выполнения упраж- нений акробатики и гимнастики? **Цели:** учить вы- полнять упражне- ния фронтальным, поточным и груп- повым методом | *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:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  - выполнять упражнения для оценки ди- намики инди- видуального развития основ- ных физических качеств | Теку- щий |  |
| 23 | Совершенство- вание прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низ- ком гимнасти- ческом бревне | При- мене- ние зна- ний, уме- ний | 1 | Какова зтапность при обучении прыжкам со ска- калкой?  **Цели:** закрепить умение прыгать и пробегать через длинную враща- ющуюся скакалку; учить выполнять | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы. *Регулятивные:* используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - выполнять сложные прыж- ки со скакалкой в различных сочетаниях;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
|  |  |  |  | упражнения в рав- новесиях и упорах на низком гимна- стическом бревне |  | травматизма во время заня- тий физически- ми упражнени- ями |  |  |
| 24 | Обучение опор- ному прыжку через гимнасти- ческого козла. Игра «Попры- гунчики-воро- бушки» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Прыжки через гим- настического козла различными спо- собами.  Цели: учить прыж- кам через гимна- стического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на ко- ленях, затем пере- ход в упор присев и соскок вперед) | *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:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма  в прыжках че- рез гимнастиче- ского козла;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку- щий |  |
| 25 | Совершенство- вание прыжков через гимнасти- ческого козла. Развитие вни- мания, коорди- нации, двига- тельных качеств в упражнениях полосы препят- ствий | Ком- бини- рован - ный | 1 | Правила передви- жения по полосе препятствий с ис- пользованием гим- настических сна- рядов.  Цели: учить безо- пасному преодоле- нию полосы пре- пятствий | *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:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловкости и ко- ординации | Теку- щий |  |
| 26 | Ознакомление со способами регулирования | Изуче- ние нового | 1 | Какими способами регулируется фи- зическая нагрузка? | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения | Научатся:  - выполнять броски и ловлю | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
|  | физической на- грузки по изме- нению величи- ны отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса(1 .кг, 2 кг) | мате- риала |  | **Цели:** развивать силовые качества при выполнении упражнений с набивным мячом | 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:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | набивного мяча из разных ис- ходных поло- жений с пра- вильной поста- новкой рук |  |  |
| 27 | Контроль дви- гательных ка- честв: наклон вперед из поло- жения стоя. Совершенство- вание техники выполнения упражнений акробатики ме- тодом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Что такое круговая тренировка? **Цели:** развивать гибкость в упраж- нении наклон впе- ред из положения стоя | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы. *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:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  - выполнять упражнения акробатики ме- тодом круговой тренировки; -г организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Кон- троль двига- тель- ных качеств (наклон вперед из по- ложе- ния стоя) |  |
| 28 | Обучение пере- маху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сза- ди согнувшись на низкой пере- кладине. Игра «Ниточка и иголочка» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Правила безопас- ного выполне- ния упражнений на гимнастической перекладине. **Цели:** учить вы- полнять перемах из виса стоя на низ- кой перекладине | *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:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять пере- мах из виса стоя на низкой пере- кладине;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками; | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  |  | - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры |  |  |
| 29 | Обучение упражнениям на перекладине в определенной последователь- ности.  Подвижная игра «Перемена мест» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Какова этапность при обучении пе- ремахам на пере- кладине? **Цели:** учить вы- полнять серию упражнений на пе- рекладине: из виса стоя присев толч- ком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опус- кание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнув- шись со сходом вперед на ноги | *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:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | Научатся:  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями на пере- кладине | Теку- щий |  |
| 30 | Контроль дви- гательных ка- честв: подтяги- вания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и под- тягивания на пе- рекладине (маль- чики). Совер- шенствование кувырков вперед. | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке.  Цели: учить лаза- нью по гимнасти- ческой стенке; за- крепить навык вы- полнения кувырка вперед | *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:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - технически правильно вы- полнять акроба- тические эле- менты (кувыр- ки);  - соблюдать правила безо- пасного пове- дения во время занятий | Кон- троль двига- тель- ных качеств (подтя- гива- ние) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Подвижная игра «Перемена  мест» |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Совершенство- вание разучен- ных элементов гимнастики в игре «Альпи- нисты». Разви- тие силовых - способностей посредством парных упраж- нений акроба- тики у гимна- стической стенки | Ком- бини- ро ван- ный | 1 | Упражнения акро- батики в парах. Цели: закрепить навык выполнения упражнений гим- настики | *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:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - выполнять упражнение  по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры в по- мещении | Теку- щий | *■-* |
| 32 | Совершенство- вание лазанья по канату в три приема.  Развитие скоро- стно-силовых способностей (подъем туло- вища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как выполнять ла- занье по канату? Цели: учить лаза- нью по канату в три приема | *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:* ориентируются на самоанализ и само- контроль результата | Научатся: . - выполнять упражнения для развития ловкости и ско- ростно-силовых качеств | Теку- щий |  |
| 33 | Разучивание комплекса ОРУ с гимнастиче- скими палками. | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ности в упражне- ниях с гимнастиче- скими палками. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. | Научатся:  - организовы- вать и прово- дить подвиж- | Теку- щий |  |

***Продолжение табл.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Развитие вни- мания, коорди- нации, двига- тельных качеств в упражнениях полосы препят- ствий. Подвиж- ная игра «Салки с мячом» |  |  | **Цели:** развивать внимание и коор- динацию в упраж- нениях с гимна- стическими палками | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | ные игры в по- мещении; - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физкульту- рой |  |  |
| 34 | Совершенство- вание бросков теннисного мя- ча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья ко- манда быстрее осалит игроков» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как развивать точ- ность броска? **Цели:** учить точ- ным броскам тен- нисного мяча | *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:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  - точно бросать мяч;  - выполнять упражнения  по профилакти- ке нарушения осанки | Теку- щий |  |
| 35 | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетболь- ными мячами. Игра «Пере- дал - садись» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие действия на уроке могут привести к трав- мам?  **Цели:** учить быст- рому движению при передаче и ловле баскет- больного мяча; закрепить навык ведения мяча пра- | ***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:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  - технически" правильно бро- сать и ловить мяч при быст- ром движении;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | вой (левой) рукой в движении |  | во время заня- тий |  |  |
| 36 | Совершенство- ванне техники выполнения бросков мяча в кольцо спосо- бом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как выполнять бро- сок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения? Цели: закрепить навык бросков мя- ча в кольцо спосо- бом «снизу» после ведения | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - распределять свои силы  во время мед- ленного разми- ночного бега;  - правильно выполнять броски мяча  в кольцо спосо- бом «снизу» после ведения | Теку- щий |  |
| 37 | Совершенство- вание бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «свер- ху» после веде- ния.  Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения? Цели: закрепить навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения | *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:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | Научатся:  - выполнять броски мяча в кольцо с пра- вильной поста- новкой рук | Теку- щий |  |
| 38 | Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольни- ке». Совершен- ствование бро- ска двумя рука- ми от груди. | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Развитие быстроты и выносливости. Цели: учить быст- рому движению при ловле и пере- даче баскетбольно- го мяча различны- ми способами | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 |
|  | Подвижная игра «Мяч среднему» |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Обучение веде- нию мяча в дви- жении с изме- нением направ- ления. Совер- шенствование броска мяча в кольцо. Разви- тие координа- ционных спо- собностей в иг- ре в мини-бас- кетбол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как правильно вес- ти и бросать мяч в кольцо? **Цели:** развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений 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:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. ***Личностные:*** принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  - выполнять движение с мя- чом с измене- нием направле- ния;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 40 | Ознакомление с передвиже- ниями баскет- болиста в игре. Обучение пово- ротам на месте с мячом в ру- ках. Игра в ми- ни-баскетбол | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом? **Цели:** учить пра- вильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага | ***Познавательные:*** определяют, где применяются дейст- вия **с мячом;** самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять пово- роты на месте с мячом в ру- ках;  - взаимодейст- вовать с парт- нерами в игре | Теку- щий |  |
| 41 | Контроль за раз- витием двига- тельных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини- баскетбол | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Развитие скорост- но-с иловых ка- честв в поднима- нии туловища из положения лежа на спине на время. Цели: учить под- нимать туловище из положения | *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. | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития скоростно-си- ловых качеств | Кон- троль двига- тельных качеств (подни- мание туло- вища |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | лежа на спине за 30 секунд | *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника |  | за 30 с) |  |
| 42 | Совершенство- вание ведения мяча, остановки в два шага, по- воротов с мячом на месте, пере- дачи партнеру. Подвижная игра «Попади в коль- цо» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как действовать в игре, владея мя- чом, при атаке со- перника? Цели:закрепить навык поворотов на месте с мячом в руках после ве- дения и остановки в два шага | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - технически правильно вы- полнять веде- ние и броски мяча;  - взаимодейст- вовать с парт- нерами в игре | Теку- щий |  |
| 43 | Совершенство- вание бросков мяча одной ру-- кой различными способами. Подвижная игра «Мяч средне- му». Игра в ми- ни-баскетбол | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Какие бывают спо- собы бросков мяча одной рукой? Цели: закреплять навык броска мяча одной рукой | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - выполнять броски мяча одной рукой разными спосо- бами;  - контролиро- вать силу, вы- соту и точность броска | Теку- щий |  |
| 44 | Совершенство- вание передви- жения с веде- нием мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини- баскетбол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Каким боком пере- двигаться при ве- дении правой ру- кой, левой рукой? Цели: развивать координацию при ведении мяча при- ставными шагами правым и левым боком | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - технически правильно выполнять ве- дение мяча при- ставными ша- гами левым  и правым боком;  - взаимодейст- вовать с парт- нерами в игре | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 45 | Совершенство- вание ведения и броска мяча в корзину. Раз- витие координа- ционных способ- ностей в эстафе- тах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как выполняется остановка в два шага после веде- ния мяча? Цели: учить бро- сать мяч в корзи- ну после ведения и остановки в два шага | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - технически правильно вы- полнять веде- ние мяча с по- следующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину | Теку- щий |  |
| 46 | Совершенство- вание ведения мяча с измене- нием направле- ния. Развитие координацион- ных способно- стей в эстафетах с ведением мя- ча. Игра в мини- баскетбол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как обводить про- тивника?  Цели: учить вести баскетбольный мяч с изменением на- правления и об- водкой партнера | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - технически правильно выполнять ве- дение мяча - с изменением направления;  - соблюдать правила взаи- модействия.  с игроками | Теку- щий |  |
| 47 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Какие упражнения разминки следует выполнять перед броском набивно- го мяча? Цели: развивать силу в бросках набивного мяча из-за головы | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб- ной деятельности и формирование личностного смысла учения | Научатся:  - самостоятель- но подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набив- ного мяча из-за головы | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бросок набив- ного мяча) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 48 | Совершенство- вание баскет- больных упраж- нений.  Развитие коор- динационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мя- ча. Игра в мини- баскетбол | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как действовать в игре командой? **Цели:** развивать навык выполнения баскетбольных упражнений в команде | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиям^ ее реализации. *Коммуникативные:* используют речьщля регуляции своего действия. f *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловко- сти и координа- ции;  - соблюдать правила взаи- \ модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 49 | Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыж- ной подготовки. Совершенство- вание движения на лыжах сту- пающим и сколь- зящим шагом | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Правила безопас- ного поведения на уроках лыжной подготовки. **Цели:** закрепить навык переноса и крепления лыж, выполнения дви- жения на лыжах | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий лыжной подготовкой | Теку- щий |  |
| 50 | Совершенство- вание передви- жения на лыжах с палками сту- пающим и сколь- зящим шагом | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как подбирать спортивную фор- му в соответствии с погодой? **Цели:** закрепить навык передвиже- ния на лыжах с палками ступа- ющим и скользя- щим шагом | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы и находят способы их решения. *Регулятивные:* используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять движе- ние на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дис- танции | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 51 | Совершенство- вание попере- менного двух- шажного хода на лыжах с пал- ками.  Подвижная игра «Прокатись че- рез ворота» | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как правильно подбирать лыжи и палки в соответ- ствии с ростом? Цели: развивать выносливость по- переменным двух- шажным ходом на лыжах с пал- ками | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - подбирать лыжи и палки по росту;  - технически правильно вы- полнять попе- ременный двух- шажный ход  на лыжах с пал- ками | Теку- щий |  |
| 52 | Совершенство- вание одновре- менного одно- шажного хода на лыжах с пал- ками.  Подвижная игра «Подними пред- мет» | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Какие упражнения разминки выпол- няются перед про- хождением дис- танции на лыжах? Цели: закрепить навык одновре- менного одношаж- ного хода на лы- жах с палками | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - самостоятель- но организовы- вать и прово- дить разминку перед ходьбой на лыжах | Теку- щий |  |
| 53 | Обучение одно- временному бесшажному ходу под уклон с палками. Раз- витие выносли- вости в ходь- бе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью | Ком- бини-  рован- ный | I | Как распределять силы при ходьбе на лыжах на боль- шой дистанции? Цели: учить одно- временному бес- шажному ходу под уклон на лыжах с палками | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: . - технически правильно вы- полнять одно- временный бес- шажный ход на лыжах с пал- ками под уклон | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 54 | Совершенство- вание спуска на лыжах в вы- сокой стойке, торможения «плугом». Обу- чение подъему на лыжах спосо- бом «полуелоч- ка» ы «елочка» | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как избежать па- дения при спуске с горки на лыжах? **Цели:** развивать выносливость, ко- ординацию в дви- жении на лыжах различными спо- собами | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъ- емы на лыжах) | Теку- щий |  |
| 55 | Совершенство- вание одновре- менного двух- шажного хода на лыжах с пал- ками. Развитие выносливости в ходьбе на лы- жах по дистан- ции до 1500 м | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Какие действия и команды выпол- няются при обгоне на лыжах? **Цели:** закрепить навык выполнения одновременного двухшажного хода на лыжах с палками | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития вы- носливости при прохождении на лыжах больших дис- танций | Теку- щий |  |
| 56 | Совершенство- вание чередова- ния шага и хо- да на лыжах во время про- хождения дис- танции | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как выполнять че- редование шага и хода на лыжах? **Цели:** развивать выносливость и координацию во время прохож- дения дистанции на лыжах | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выявлять ха- рактерные ошибки в тех- нике выполне- ния лыжных ходов | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 57 | Совершенство- вание техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись че- рез ворота» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | В каких случаях применяется тор- можение падени- ем?  Цели: закрепить навык торможе- ния и поворотов на лыжах | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять пово- роты, спуски и подъемы на лыжах | Теку- щий |  |
| 58 | Совершенство- вание спуска на лыжах с пал- ками со склона способом «змей- ка».  Развитие вынос- ливости в ходь- бе на лыжах по дистанции 1000 м | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Развитие выносли- вости.  Цели: учить вы- полнять спуск на лыжах с палка- ми со склона спо- собом «змейка» | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии. "  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения для развития выносливости при прохожде- нии трениро- вочных дистан- ций разучен- ными способа- ми передвиже- ния | Теку- щий |  |
| 59 | Обучение ходь- бе на лыжах по дистанции 1000 м на время | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Какой интервал соблюдается при очередном старте на лыжах? Цели: учить про- хождению на лы- жах дистанции 1000 м на время | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: °  - технически правильно вы- полнять двига- тельные дейст- вия лыжной подготовки, использовать их в соревнова- тельной деятель- ности | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 60 | Разучивание игровых упраж- нений с бегом на лыжах и без лыж | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как самостоятель- но заниматься в свободное время играми и лыжной подготовкой? Цели: учить орга- низовывать само- стоятельную дея- тельность зимой на улице | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовы- вать игровую деятельность с учетом требо- ваний ее безо- пасности | Теку- щий |  |
| 61 | Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенство- вание техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ного поведения в спортивном зале с мячами. Цели: закрепить навык броска и ловли волейболь- ного мяча различ- ными способами | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять броски и ловлю волей- больного мяча | Теку- щий |  |
| 62 | Совершенство- вание бросков мяча через сет- ку различными способами. Обучение ловле мяча с последу- ющими прыж- ками в два шага к сетке.  Игра «Выстрел в небо» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как правильно и точно выполнять броски мяча через сетку?  Цели: учить ло- вить мяч через сет- ку; развивать ко- ординационные способности при выполнении упраж- нений с мячом | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - выполнять упражнения  по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 63 | Совершенство- вание бросков мяча через сет- ку из зоны по- дачи двумя ру- ками.  Игра в пионер- бол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Подача мяча. Цели: учить ло- вить мяч через сет- ку с подачи | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - соблюдать правила преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями с мячом | Теку- щий |  |
| 64 | Совершенство- вание подачи мяча через сет- ку броском од- ной рукой из зоны подачи. Игра в пионер- бол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как правильно и точно выполнять подачу мяча через сетку броском од- ной рукой из зоны подачи?  Цели: учить ло- вить мяч с подачи | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи | Теку- щий |  |
| 65 | Обучение по- ложению рук и ног при при- еме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионер- бол | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как правильно вы- полнять стойку волейболиста? Цели: учить дви- гательным дейст- виям во время игры в волейбол | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнение  с мячом по об- разцу учителя и показу луч- ших учеников;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 66 | Обучение упраж- нениям с мячом в парах:  - верхняя пере- дача мяча с соб- | Изуче- ние нового  мате- риала | 1 | Развитие коорди- национных спо- собностей. Цели: учить бро- сать и ловить мяч | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:  - выполнять игровые упраж- нения с элемен- тами волейбола | Теку- щий |  |

*Продолжение таол.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ственным под- брасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасы- вания партне- ром |  |  | в паре различными способами | *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 |  |  |  |
| 67 | Обучение упраж- нениям с мячом в парах:  - нижняя пере- дача мяча с соб- ственным под- брасыванием;  - прием снизу  и передача мяча после набрасы- вания партне- ром | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Упражнения с мя- чом в паре. Цели: развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловкости и ко- ординации | Теку- щий |  |
| 68 | Совершенство- вание «стойки волейболиста». Игра в пионер- бол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Развитие ловкости и координации. Цели: закрепить положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу сетки | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры с мя- чом;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 69 | Обучение  упражнениям с мячом в парах: | Изуче- ние нового | 1 | Как точно выпол- нять подачу и пе- редачу мяча? | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу. | Научатся:  - технически правильно вы- | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | - нижняя пря- мая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера;  - прием и пере- дача мяча после подачи партне- ром | мате- риала |  | Цели: учить ниж- ней прямой пода- че, приему и пере- даче мяча после подачи партнером | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | полнять подачу и передачу мяча через сетку |  |  |
| 70 | Обучение упражнениям с мячом в па- рах:  - верхняя пере- дача мяча с соб- ственным под- брасыванием;  - прием сверху и передача мяча после набрасы- вания партне- ром | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Упражнения с эле- ментами волейбола в паре.  Цели: развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения с элементами волейбола;  - соблюдать правила преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями с мячом | Теку- щий |  |
| 71 | Развитие коор- динационных способностей, внимания, лов- кости в упраж- нениях с эле- ментами волей- бола | При- мене- ние знаний и уме- ний | I | Развитие коорди- национных спо- собностей. Цели: закрепить навык выполнения упражнений с эле- ментами волейбола в паре | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять подачу и передачу мяча через сетку раз- личными спо- собами | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | *1* | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 72 | Совершенство- вание упражне- ний с элемента- ми волейбола в парах | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Правила выполне- ния бросков и лов- ли волейбольного мяча.  Цели: развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями | Теку- щий |  |
| 73 | Развитие вни- мания, мышле- ния, двигатель^ ных качеств по- средством во- лейбольных упражнений. Игра в пионер- бол с элемента- ми волейбола | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Правила и условия проведения игры в волейбол. Целя: учить при- менять освоенные навыки упражне- ний с элементами волейбола в игро- вой деятельности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол | Теку- щий |  |
| 74 | Совершенство- вание упражне- ний с элемента- ми волейбола индивидуально, в парах, груп- пах.  Игра в пионер- бол с элемента- ми волейбола | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Развитие коорди- национных спо- собностей. Целя: закрепить навык двигатель- ных действий,со- ставляющих со- держание игры в волейбол | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры с мя- чом;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 75 | Совершенство- вание упражне- ний с элемента- ми волейбола и применение их в пионерболе | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ного поведения в подвижных и спортивных иг- рах.  Цели: закрепить навык двигатель- ных действий, со- ставляющих со- держание игры в волейбол | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - применять элементы во- лейбола в игре в пионербол;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 76 | Разучивание об- щеразвивающих упражнений с гимнастиче- скими палками и упражнений на гимнастиче- ской стенке. Подвижная игра «Салки с домом» | Ком- бини- ро ван- ный | 1 | Правила безопас- ности в упражне- ниях гимнастики. Цепи: учить упраж- нениям на гимна- стической стенке | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения ко- нечного резуль- тата | Теку- щий |  |
| 77 | Развитие коор- динационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Правила безопас- ного выполнения упражнений акро- батики.  Цели: закрепить навык выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках, голо- ве, руках у опоры | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли- | Научатся:  - технически правильно вы- полнять упраж- нения акроба- тики;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | нированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |  |
| 78 | Обучение упраж- нения» на гим- настическом бревне высотой 80-100 см (на носках, при- ставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки» | При- мене- ние Знаний и уме- ний | 1 | Развитие равнове- сия.  Цели: учить вы- полнять упражне- ния на гимнасти- ческом бревне раз- личными спосо- бами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения на гимнастиче- ском бревне,  - контролиро- вать осанку при выполнении упражнений | Теку- щий |  |
| 79 | Совершенство- вание упражне- ний на гимна- стическом бревне.  Подвижная игра «Ноги на весу» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Развитие равнове- сия.  Цели: закрепить навык упражнений на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (присе- дания, переходы в упор присев, в упор стоя на ко- ленях) | *Познавательные:* Ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения для развития равновесия на гимнастиче- ском бревне | Теку- щий |  |
| 80 | Контроль за раз- витием двига- тельных качеств: прыжок в длину с места. Совершенство- вание лазанья по канату в три приема. | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Развитие силовых  качеств.  Цели: закрепить  умение лазать  по канату в три  приема | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии. *Личностные:* ориентируются на активное общение | Научатся:  - характеризо- вать роль и зна- чение уроков физической культуры для укрепления си- ловых качеств | Кон- троль двига- тельных качеств (пры- жок в длину с места) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 |
|  | Подвижная игра «Мышеловка» |  |  |  | и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |  |
| 81 | Совершенство- вание ходьбы по гимнастиче- скому бревну высотой 80- 100 см (с пово- ротами на нос- ках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка» | Приме- нение знаний и уме- ний | 1 | Развитие равнове- сия.  **Цели:** закрепить навыки ходьбы по гимнастическо- му бревну в раз- личных сочетаниях без потери равно- весия | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения для развития равновесия;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 82 | Обучение опор- ному прыжку через гимнасти- ческого козла. Подвижная игра «Охотники и утки» | Комби- ниро- ван- ный | 1 | Развитие силы. **Цели:** учить пры- гать через гимна- стического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на ко- ленях, переход в упор присев и соскок вперед) | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | **Научатся:,**  - технически правильно вы- полнять опор- ный прыжок через гимна- стического козла | Теку- щий |  |
| 83 | Совершенство- вание перемаха на низкой пере- кладине. Развитие коор- | Приме- нение знаний и уме- ний | 1 | Развитие коорди- национных спо- собностей. Цели: закрепить навык перемаха | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | **Научатся:**  - выполнять упражнение по образцу учи- теля и показу | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | динации в стой- ке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы» |  |  | на низкой перекла- дине из виса стоя присев толчком двумя ногами, со- гнув ноги, в вис сзади согнувшись | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | лучших учени- ков;  - удерживать стойку на руках в течение дли- тельного вре- мени |  |  |
| 84 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтя- гивания на низ- кой перекладине из виса лежа (девочки), под- тягивания на пе- рекладине (маль- чики).  Подвижная игра «Вышибалы» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Развитие силы в подтягивании на перекладине. Цели: развивать внимание, лов- кость при выпол- нении игровых упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Кон- троль двига- тель- ных качеств (подтя- гива- ние) |  |
| 85 | Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие коор- динации, ловко- сти, внимания в серии кувыр- ков вперед. Подвижная игра «Метко в цель» | Ком- бини- рован- ный | I | Как выполнять се- рию кувырков впе- ред?  Цели: учить вы- полнять связку упражнений на пе- рекладине: из виса стоя присев толч- ком двумя ногами пере мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опус- кание назад в вис | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять упраж- нения на пере- кладине;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | стоя и обратное движение через вис сзади согнув- шись со сходом вперед на ноги |  | ми упражне- ниями |  |  |
| 86 | Совершенство- ванне дыхатель- ных упражне- ний по методике А. Стрельнико- вой; развитие координации, ловкости, вни- мания в упраж- нениях акроба- тики | Ком- бини- рован- ный | 1 | Роль физкультур- ной деятельности оздоровительной направленности. **Цепи:** учить вы- полнять упражне- ния акробатики в связке: «ласточ- ка», упор в широ- кой стойке ноги врозь, перекатом вперед, лечь, мост, «стойка на лопат- ках», перекатом вперед, упор при- сев, встать | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  - характеризо- вать физиче- скую культуру как средство укрепления здоровья, физи- ческого разви- тия и физиче- ской подготов- ки человека | Теку- щий |  |
| 87 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из поло- жения стоя. Совершенство- вание дыха- тельных упраж- нений по мето- дике А. Стрель- никовой. Подвижная игра «Третий лиш- ний» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Развитие гибкости. **Цели:** учить вы- полнять комплекс упражнений по про- филактике заболе- ваний дыхательной системы посредст- вом упражнений по методике А. Стрельниковой | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития гибкости;  - организовы- вать и прово- дить занятия физической\* культурой  с профилакти- ческой направ- ленностью | Кон- троль двига- тель- ных качеств (наклон вперед из по- ложе- ния стоя) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *\* | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 88 | Обучение гим- настике для глаз.  Совершенство- вание упражне- ний акробатики на развитие гиб- кости («мост», «лодочка», «рыб- ка», шпагат). , Подвижная игра «Удочка» | Изуче- ние но- вого мате- риала | 1 | Развитие гибкости в упражнениях ак- робатики. Цели: учить вы- полнять упражне- ния для коррекции зрения | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  - организовы- вать и прово- дить занятия физической культурой с профилакти- ческой направ- ленностью | Теку- щий |  |
| 89 | Совершенство- вание упражне- ний гимнастики для глаз. Кон- троль за разви- тием двигатель- ных качеств: броски набив- ного мяча из-за головы. Развитие вни- мания, мышле- ния, координа- ции посредст- вом упражне- ний акробатики в комбинации | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Развитие координа- ционных способно- стей в упражнениях акробатики. Цели: учить вы- полнять комбина- цию упражнений акробатики (кувы- рок вперед, кувы- рок назад, прыжок вверх с поворотом на 180°, упор при- сев, прыжком упор лежа, лечь на жи- вот, «рыбка», «кор- зинка», встать) | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять упражнения гимнастики для глаз;  - выполнять упражнение  по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бросок набив- ного мяча) |  |
| 90 | Развитие ловко- сти и координа- ции в упражне- ниях акробатики. | При- мене- ние знаний | 1 | Акробатические элементы. Цели: выполнять командные дейст- | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:  - выполнять упражнения  гимнастики | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Разучивание игровых дейст- вий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики | и уме- ний |  | вия в эстафете для закрепления учеб- ного материала | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | и акробатики, применять их в игровой и со- ревновательной деятельности |  |  |
| 91 | Обучение спе- циальным бего- вым упражне- ниям. Совер- шенствование беговых упраж- нений с ускоре- нием с высоко- го старта. Подвижная игра «Невод» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ного поведения на спортивной пло- щадке.  Цели: закрепить навыки упражне- ний легкой атлети- ки на развитие быстроты и коор- динации | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы и находят способы их решения; соотносят изучен- ные понятия с примерами из реальной жизни. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие 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 |  |
| 92 | Контроль за развитием двигательных качеств: чел- ночный бег 3x10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воз- душные и сол- нечные ванны, | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как контролиро- вать развитие дви- гательных качеств? Цели: развивать двигательные ка- чества, выносли- вость, быстроту во время выполне- ния челночного бега | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - характеризо- вать способы закаливания организма;  - технически правильно выполнять чел- ночный бег | Кон- троль двига- тель- ных качеств (чел- ночный бег) |  |

*Продоллсение табя.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | купание в есте- ственных водо- емах).  Игра «Ловишка, поймай ленту» |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, по- тертостях. Кон- троль за разви- тием двигатель- ных качеств: бег на 30 м | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Низкий старт, стартовое ускоре- ние, финиширова- ние.  **Цели:** развивать двигательные ка- чества, выносли- вость, быстроту в беге на короткие дистанции | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бег на 30 м) |  |
| 94 | Обучение бро- скам и ловле теннисного мя- ча на дальность, в максимальном темпе, из раз- ных исходных положений в парах. Игра «Подвиж- ная цель» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как развивать лов- кость и быстроту? **Цели:** закрепить навык броска ма- лого мяча различ- ными способами | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы и находят способы их решения. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры |  |  |
| 95 | Контроль за развитием двигательных качеств: мета- | Про- верка и кор- рекция | 1 | Как совершенство- вать метание и лов- лю теннисного мяча? | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | **Научатся:**  - метать тен- нисный мяч на дальность | Кон- троль двига- тельных |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ние теннисного мяча на даль- ность.  Подвижная игра «Охотники и утки» | знаний и уме- ний |  | Цели: закрепить навык метания теннисного мяча на дальность | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | с правильной постановкой  руки | качеств (мета- ние тен- нисного мяча на даль- ность) |  |
| 96 | Развитие силы в метании на- бивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из раз- ных исходных положений и различными способами в па- рах и в кругу. Игра в мини- футбол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Развитие силовых качеств.  Цели: закрепить навык метания на- бивных мячей раз- личными спосо- бами | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы и находят способы их решения. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - контролиро- вать нагрузку в процессе вы- полнения учеб- ных заданий | Теку- щий |  |
| 97 | Обучение прыжкам в вы- соту на месте с касанием ру- кой подвешен- ных ориенти- ров. Совершен- ствование прыж- ков в длину с разбега спосо- бом «согнув ноги».  Игра в мини- футбол | Ком- бнни- ро ван- ный | 1 | Организационные приемы прыжков. Цели: выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту и в длину с разбега | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять двига- тельные дейст- вия легкой ат- летики | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 98 | Контроль за развитием двигательных качеств: пры- жок в длину с разбега спосо- бом «согнув ноги».  Равномерный шестиминутный бег.  Игра в мини- футбол | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как развивать вы- носливость при медленном беге? Цели: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 минут | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутно- го бега;  - оценивать ве- личину нагруз- ки по частоте пульса | Кон- троль двига- тель- ных качеств (пры- жок в длину с раз- бега) |  |
| 99 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе и с ускоре- нием | *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:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; - оценивать величину на- грузки по час- тоте пульса | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бег на 60 м) |  |
| 100 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения. | Научатся:  - равномерно распределять свои силы для завершения бега;  - оценивать ве- личину нагруз- | Кон- троль двига- тельных качеств (бег на 1000 м) |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | s | 9 |
|  |  |  |  |  | *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | ки по частоте пульса |  |  |
| 101 | Разучивание упражнений эстафет «Весе- лые старты» | Ком- бини- рован- ный | I | Как использовать полученные навы- ки в процессе обу- чения?  Цели: закреплять умения и навыки правильного вы- полнения основ- ных видов движе- ний | *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:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - подбирать эстафеты и фор- мулировать их правила;  - организовы- вать и прово- дить «Веселые старты»;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 102 | Совершенство- вание подвиж- ных и спортив- ных игр по вы- бору | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как использовать полученные навы- ки в процессе обу- чения?  Цели: закреплять умения и навыки правильного вы- полнения основ- ных видов движе- ний; осуществлять подвижные игры для развития дви- гательных качеств | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - называть игры и формулиро- вать их прави- ла;  организовывать и проводить подвижные иг- ры в помеще- нии;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |