

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочим программам по физической культуре 1-4 классы

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Примерной образовательной программы;

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012);

- Федерального закона «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 28, ст.84);

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для образовательных 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 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 культуре в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстрота, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, кроссовая подготовка, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов 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, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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 выделяется 270 часов, из них в 1 классе 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

## 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 ХУП-ХІХ вв., ее роль и значение для подготовки солдат русс 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 част 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 бега кроссовых дистанций. 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.***

##### *Организуемые команды и приемы:*

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

##### *Акробатические упражнения:*

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

##### */ Гимнастические упражнения прикладного характера:*

передвижение то гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре: ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; 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;

##### *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*

висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися 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.***

## ***Подвижные игры***

### ***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:***

«У медведя во бору», «Космонавты», «Угадай, чей голосок», «Быстро по местам!», «Совушка», «Найди себе пару», «За мной», «Не урони мешочек», «Конники - спортсмены», «Фигуры», «Почтальоны», «Запрещенное движение», «Смена мест», «Что изменилось?», «Шишки, желуди, орехи», «Нас не видно и не слышно», «Борьба в квадратах», «Минутка», «День и ночь», «Съедобное - несъедобное», «Буря», «Сменить место».

### ***На материале раздела «Легкая атлетика»:***

«Мы - веселые ребята», «К своим флажкам», «Волк во рву», «Кто дальше бросит», «Разорви цепь», «Лиса и куры», «Построй звезду», «Воробьи - попрыгунчики», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Второй лишний», «Зайцы, сторож и пес Барбос», «Бег по кочкам», «Бег сороконожек», «Бездомный заяц», «Вызов номеров», «Коршун и наседка», эстафета со скакалками, «Прыжок за прыжком», «Бег за флажками», «Посадка картофеля», «Вертуны», «Третий лишний», «По одному и вместе», «Будь лидером», «Челнок», «Прыгуны и пятнашки», «Парашютисты», «Выиграй время дальними бросками», «Рывок за мячом», «Поезд», «Сумма прыжков», «Веревочка под ногами».

### ***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 бросками его в корзину; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Охотники и утки», «Салки с мячом», «Попади в мяч», «Подвижная цель», «Круговая гонка мячей», «Наседка и ястребы», «Летающий мяч», «Защита укрепления», «Борьба за мяч», «Увернуться от мяча», «Пионербол»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Минибаскетбол»).

#### ***Волейбол:***

прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя

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

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

***Развитие гибкости:***

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

***Развитие координации:***

произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворот; 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 мышечно корсета.

***Развитие силовых способностей:***

динамические упражнения с переменной 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 руку (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворота вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики.***

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

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

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

***Развитие силовых способностей:*** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных

исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **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, системы 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;
- продемонстрировать 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 для 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. 1-11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ»», 1998.
3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 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).
3. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. *Школьникова, Н. 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. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.: - Вако, 2006.
8. Куриль, В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф. Подвижные игры. М.: Издательство «Омега - Л», 2012.-352 с.

## **2. Интернет-ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: [Бир://Гe5бyа1.18ер1етБег, ш/аg11c1e5/576894](http://Гe5бyа1.18ер1етБег, ш/аg11c1e5/576894)

Учительский портал. - Режим доступа: [Бйр://\гуу\у.исБрог1а1.ги/1оа\(1/102-1-0-13511](http://\гуу\у.исБрог1а1.ги/1оа(1/102-1-0-13511)

К уроку.ги - Режим доступа: [БЙр://улу\у.к-угоку.ги/1оас1/71-1-0-6958](http://улу\у.к-угоку.ги/1оас1/71-1-0-6958)

Сеть творческих учителей. - Режим доступа: [Бйр://у\у\у.11-п.ги/сопш1ипШе5.а5рх](http://у\у\у.11-п.ги/сопш1ипШе5.а5рх)

Рес150уе1.8и. - Режим доступа : [БЦр7/ре\(150уе1.8и](http://Цр7/ре(150уе1.8и)

Ргошколу-Ки. - Режим доступа: [БПр://уууулу.рго8Нко1и.ги](http://уууулу.рго8Нко1и.ги)

Педсовет - оg§. - Режим доступа: [БЦр://рес180Уе1.оге/](http://рес180Уе1.оге/)

## **3. Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.
2. Мегафон.
3. Компьютер.
4. Сканер - принтер.

## **4. Экранно-звуковые пособия:**

Аудиозаписи.

## **5. Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Комплект навесного оборудования - мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)
7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)
8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
11. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
12. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
14. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
15. 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).

## 2 КЛАСС

### Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества; сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### Физическое совершенствование

#### *Гимнастика с основами акробатики*

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях, кувырок вперед. Выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 сек на скорость, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на голове.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами, подтягиваться из вися лежа согнувшись, выполнять вис на время, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

#### *Легкая атлетика*

Выполнять равномерный\*бег с последующим ускорением, учить технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту



с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

### ***Кроссовая подготовка***

Уметь бегать длительное время по пересеченной местности, чередовать ходьбу и бег по дистанции.

### ***Подвижные игры***

На материте раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Что изменилось?», «У медведя во бору», «Шишки, желуди, орехи», «Фигуры», «Почтальоны», «Запрещенное движение», «Совушка», «Нас не видно и не слышно», «Борьба в квадратах», эстафеты с кубиками, с мешочками с песком, с карточками (математика).

На материте раздела «Легкая атлетика»: «Бег сороконожек», «Бездомный заяц», «Вызов номеров», «Коршун и наседка», «Прыжок за прыжком», «Бег за флажками», «Вороны и воробьи», эстафеты со скакалками, с кубиками, с мешочками с песком, с карточками (математика).

На материте раздела «Спортивные игры»:

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте, через волейбольную сетку (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Метко в цель», «Охотники и утки», «Перекинь мяч», «Салки с мячом», метания мяча правой и левой рукой, в эстафетах.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств:

- без предметов; :
- с флажками;
- с гантелями;
- с набивными мячами;
- с малыми мячами;
- со скакалками;
- с гимнастическими палками;
- на гимнастической скамейке;
- у гимнастической лестницы.

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов				
1	Знания о физической культуре	4				
2	Легкая атлетика	28				
3	Гимнастика с основами акробатики	31				
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	27				
5	Кроссовая подготовка	12				
Количество уроков в неделю		3				
Количество учебных недель		34				
Итого		102				
Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
<b>УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</b>						
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м	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					
Челночный бег 3x10 м, сек	9.1	10.0-9.5	10.4	9.7	10.7-10.1	11,2

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Тип урока	П а р аграф	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		к » Ё О	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<p><b>Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</b> Строевые упражнения: построение в колонну и шеренгу. Подвижная игра «Салки - догонялки».</p>	Вводный	1	<p>Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? <b>Цели:</b> познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; учить слушать и выполнять команды «Смирно!», «Вольно!», построение в шеренгу и колонну.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	<p><b>Научатся:</b> - соблюдать правила безопасного поведения на уроке; - выполнять действия по образцу; - выполнять построение в шеренгу; - выполнять комплекс утренней гимнастики.</p>	Текущий	
2	<p>ОРУ без предметов. Совершенствование строевых упражнений. <b>Обучение технике высокого старта.</b> Обучение технике бега на 30 м. Разучивание подвижной игры «Шишки, желуди, орехи».</p>	Изучение нового материала	1	<p>Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? <b>Цели:</b> Повторить команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!»; учить принимать положение высокого старта.</p>	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться.</p>	<p><b>Научатся:</b> - выполнять команды на построения и перестроения; - технически правильно принимать положение высокого старта</p>	Текущий	

3	ОРУ в движении. Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как выполняется построение в колонну? Цели: повторить построение в шеренгу; повторить построение в колонну; повторить положение «высокого старта».	<b>Пошагательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять бег с высокого старта.	Контроль двигательных качеств (бег 30 м)
4	ОРУ в движении. Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 метров Подвижная игра «Второй лишний».	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Корректировка техники челночного бега. Как выполняется поворот в челночном беге? Цели: учить правильной технике бега; учить бегу с изменением направления движения.	<b>Пошагательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - технически правильно держать корпус и руки в сочетании с дыханием); - технически правильно выполнять поворот в челночном беге.	Контроль двигательных качеств (челночный бег)
5	ОРУ с флажками. Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и длину с места. Контроль пульса. Подвижная игра «Второй лишний».	Изучение нового материала	1	Как прыгать вверх и длину с места? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки вверх и длину с места, соблюдая правила техники безопасности во время приземления; фиксировать информацию об изменениях в организме.	<b>Пошагательные:</b> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. <b>Коммуникативные:</b> формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - технике движения рук и ног в прыжках - вверх и длину с места; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Текущий

6	ОРУ с флажками. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Совершенствование выполнения строевых упражнений. Совершенствование техники прыжков вверх и длину с места. Разучивание подвижной игры «Найди себе пару».	Комбинированный	1	Какая польза от занятий физической культурой? Цель: учить правильно выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.	Текущий	
7	ОРУ с набивным мячом (1 кг). Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Обучение технике метания предмета на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Комбинированный	1	Как выполнять метание малого мяча (мешочка) на дальность? Цели: учить правильной технике метания; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Научатся: - технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения (метание); - технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях.	Текущий	
8	ОРУ с набивным мячом (1 кг). Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание подвижной игры «Салки с мячом».	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Метание предмета на дальность. Цели: учить выполнению упражнения с соблюдением очередности и правил техники безопасности; взаимодействовать в команде.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей.	Научатся: - технически правильно выполнять метания предмета; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Контроль двигательных качеств (метания малого мяча)	

9	ОРУ с малым мячом. Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете с кубиками «Расставь и собери».	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Когда появились первые спортивные соревнования? Цели: познакомить с историей возникновения первых спортивных соревнований; учить правильно выполнять прыжок с места.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - выполнять упражнения, добиваясь конечного результата; - организовывать и проводить эстафету;	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	
10	ОРУ с малым мячом. Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Волк во рву»	Комбинированный	1	Как увеличивать и уменьшать скорость бега? Цели: учить выполнять упражнения под заданный ритм и темп; учить выполнять игры различного характера;	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Текущий	
11	ОРУ со скакалкой. Объяснение понятия «физические качества». Совершенствование выполнения строевых упражнений. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр и эстафет.	Комбинированный	1	Какие основные физические качества необходимо развивать? Цель: учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр различной функциональной направленности.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников. <b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.	Научатся: - понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья; - организовывать и проводить подвижную игру.	Текущий	

12	ОРУ со скакалкой. Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции - бег 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Салки с мячом».	Комбинированный	1	Как подбирается ритм и темп бега на различных дистанциях? Цели: учить правильной технике бега; выполнять разминочный бег в различном темпе	<b>Познавательные:</b> соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию Поттера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	Научатся: - самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; - правильно распределять силы при длительном беге.	Текущий	
13	ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции - бег 30 м с высокого старта. Эстафета с кубиками «Юла».	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как правильно стартовать и финишировать? Цели: обучение технике метания малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <b>Регулятивные:</b> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений.	Текущий	
14	ОРУ в движении. Ознакомление с основными способами развития координации. Обучение технике метания малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете с кубиками «Посадка картофеля».	Изучение нового материала	1	Как тренируются координационные способности? Цели: учить выполнять игровые упражнения разной функциональной направленности.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразных способах решения задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> сфокусируются на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Научатся: - организовывать и проводить эстафеты; - выполнять метание малого мяча; - соблюдать правила взаимодействия с партнерами.	Текущий	



15	ОРУ в движении. Ознакомление с основными способами развития выносливости. Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафетах с кубиками «Расставь и собери», «Юла»	Комбинированный	1	Как развивать физическое качество «выносливость»? Цели: учить правильной технике метания; учить выполнять игровые упражнения различной функциональной направленности.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы; используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Научатся: - выполнять метание малого мяча; - выполнять сложные координационные действия в игровых упражнениях.	Текущий	
16	ОРУ с гимнастической палкой. Обучение бегу по полоске. Совершенствование строевых упражнений. Разучивание игр-эстафет с кубиками	Комбинированный	I	Как правильно выполнять бег по полоске? Цели: развивать координацию при выполнении бега; развивать внимание,* ловкость при выполнении игровых упражнений.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения <b>Личностные:</b> ориентируются на принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Научатся: - развивать координацию и внимание при беге; - организовывать и проводить эстафеты; - соблюдать правила взаимодействия с партнерами.	Текущий	
17	ОРУ с малыми мячами. Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение технике метания предмета в цель. Подвижная игра «Метко в цель».	Комбинированный	1	Как вести себя в спортивном зале? Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения с малыми мячами; учить броскам малого мяча в цель.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске предмета в цель; - взаимодействовать с игроками.	•Текущий	

18	ОРУ с набивным мячом (1 кг). Совершенствование выполнения строевых упражнений. Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Комбинированный	1	Как правильно выполнять метание мяча в горизонтальную цель? Цели: развивать внимание, ловкость и координацию при выполнении метаний и выполнению бросков мяча в игровых упражнениях.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - технически правильно выполнять метания мяча в цель; - соблюдать правила взаимодействия с партнерами;	Текущий	
19	ОРУ с обручем. Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную цель. Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете с кубиками «Сороконожки».	Комбинированный	1	Как рассчитать силу броска мяча? Цели: развивать внимание, ловкость и координацию при выполнении метаний и выполнении бросков мяча в игровых упражнениях.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют и ориентируются в разнообразии способов решения задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; <b>Личностные:</b> развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Научатся: - организовывать и проводить эстафеты; - соблюдать правила взаимодействия с партнерами.	Текущий	
20	ОРУ в движении. Обучение технике метания предмета в вертикальную цель. Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете с кубиками «Сложи номер».	Комбинированный	1	Какие существуют способы метания мяча в вертикальную цель? Цели: развивать внимание, глазомер, ловкость при выполнении легкоатлетических и игровых упражнений.	<b>Познавательные:</b> соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Научатся: - технически правильно выполнять метания мяча в вертикальную цель; - соблюдать правила взаимодействия с партнерами;	Текущий	

21	ОРУ в движении. Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете с применением мешочков с песком «Не урони мешочек».	Комбинированный	1	Как правильно выполнять метание мяча в вертикальную цель? Цели: совершенствовать технику выполнения метания мяча в вертикальную цель; развивать внимание, ловкость при выполнении упражнений эстафеты.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - организовывать и проводить эстафеты; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений.	Текущий	
22	ОРУ с набивным мячом (1 кг). Ознакомление с основными способами развития силы. Контроль двигательных качеств: метания мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Космонавты».	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как развивать физическое качество «силу»? Цели: закрепить навык выполнения метания в цель; развивать внимание, глазомер, ловкость при выполнении легкоатлетических и игровых упражнений.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками..	Научатся: - организовывать и проводить ОРУ с набивным мячом; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений.	Контроль двигательных качеств (метание мяча в цель)	
23	ОРУ с набивным мячом (1 кг). Обучение технике прыжков через низкие барьеры. Совершенствование техники прыжка вверх с мешка. Разучивание подвижной игры «Бездомный заяц».	Комбинированный	1	Как правильно выполнять прыжки через низкие барьеры? Цели: учить прыжкам через низкие барьеры; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся ; - технически правильно выполнять прыжки через низкие барьеры; - соблюдать правила взаимодействия с партнерами; - прыгать вверх с места.	Текущий	

24	ОРУ в парах. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок вверх с места. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Какие упражнения развивают прыгучесть? Цели: закрепить навык выполнения прыжка вверх с места; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. <b>Коммуникативные:</b> формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Научатся: - технически правильно выполнять прыжок в вверх с места; - организовывать и проводить подвижную игру.	Контроль двигательных качеств (прыжок вверх с места)
25	ОРУ в парах. Развитие координации в упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	Изучение нового материала	1	Как выполнять броски и ловлю малого мяча? Цели: учить правильной технике броска и ловли мяча, соблюдая правила безопасности; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач, самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия и оценивают правильность их выполнения. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявляют трудолюбие и настойчивость в обучении.	Научатся: - выполнять броски и ловлю малого мяча; - выполнять общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	Текущий
26	ОРУ на гимнастической скамейке. Обучение броскам и ловле мяча в паре двумя руками от груди. Подвижная игра «Охотники и утки».	Комбинированный	1	Как взаимодействовать с партнером при выполнении бросков и ловли мяча в парах? Цели: учить выполнять броски и ловлю мяча в парах; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками.	Научатся: - выполнять броски и ловлю мяча в парах; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Текущий

27	ОРУ на гимнастической скамейке. Обучение броскам мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра «Метко в цель».	Комбинированный	1	Как выполнять броски мяча одной рукой? Цели: учить правильной технике броска мяча одной рукой; учить попадать в цель, бросая мяч одной рукой.	<b>Пошагательные:</b> контролируют процесс и результат действия. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию. <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками } ■	Научатся: - выполнять броски мяча одной рукой; - контролировать силу и высоту броска.	Текущий	
28	ОРУ на гимнастической скамейке. Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки».	Комбинированный	1	Способы выполнения бросков мяча в стену. Цели: учить выполнять броски и ловлю мяча в стену различными способами; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в учебе.	Научатся: - выполнять броски и ловлю мяча у стены; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков.	Текущий	
29	ОРУ с обручем. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование бросков и ловли мяча у стены. Подвижная игра «Метко в цель».	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: учить выполнять построения и перестроения; учить правильно выполнять броски и ловлю мяча у стены.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять броски и ловлю мяча у стены; • метать мяч в цель; - выполнять организующие строевые команды и приемы.	Текущий	

30	ОРУ с мячом. <b>Обучение ведению мяча на месте и в продвижении.</b> И^а-эстафета «Передача мяча в колоннах».	Изучение нового материала	1	Ведение мяча. <b>Цель:</b> учить выполнять ведение мяча на месте и в продвижении; развивать внимание, ловкость при выполнении упражнений игры-эстафеты.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.	<b>Научатся:</b> - выполнять ведение мяча на месте и в движении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Текущий
31	ОРУ с мячом. <b>Совершенствование ведения мяча на месте и в продвижении.</b> Игра-эстафета «Передача мяча в колоннах»	Комбинированный	1	Какие способы ведения мяча существуют. <b>Цели:</b> совершенствовать технику ведения мяча на месте и в продвижении; развивать внимание, ловкость при выполнении упражнений игры - эстафеты.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.	<b>Научатся:</b> - выполнять ведение мяча на месте и в движении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий
32	ОРУ в движении. <b>Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу».</b> Подвижная игра «Мяч соседу».	Изучение нового материала	1	Как бросать мяч в корзину? <b>Цели:</b> учить правильной технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Научатся:</b> - выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу»; - контролировать силу и высоту броска.	Текущий

33	ОРУ в движении. Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу».	Комбинированный	1	Какие существуют способы бросков мяча по баскетбольному кольцу? Цели: закрепить технику выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу»; - контролировать силу и высоту броска.	Текущий	
34	ОРУ с набивным мячом (1 кг). Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Игра-эстафета «Гонка мячей в колоннах».	Комбинированный	1	Способы выполнения бросков мяча в корзину. Цели: учить правильной технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»; развивать внимание, ловкость при выполнении упражнений игры-эстафеты.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - выполнять бросок мяча в кольцо; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Текущий	
35	ОРУ с набивным мячом (1 кг). Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Подвижная игра «Перекинь мяч».	Изучение нового материала	1	Какие бывают игры с мячом на площадке с сеткой? Цели: учить правильной технике бросков и ловле мяча через сетку; развивать внимание, ловкость при выполнении упражнений игры-эстафеты.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч.	Текущий	

36	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование техники бросков и ловли мяча через сетку.  Подвижная игра «Перекинь мяч».	Комбинированный	1	Какие существуют способы перебрасывания мяча через сетку? Цели: закрепить технику бросков и ловли мяча через сетку; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Текущий
37	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование техники бросков и ловли мяча через сетку* Разучивание подвижной игры в пионербол.	Комбинированный	1	Как правильно бросать мяч через сетку? Цели: закрепить технику бросков и ловли мяча через сетку; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч; - соблюдать, правила техники безопасности во время занятий физической культурой.	Текущий
38	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники бросков и ловли мяча через сетку. Подвижная игра «Пионербол двумя мячами».	Комбинированный	1	Как правильно ловить мяч при перелете через сетку? Цели: закрепить технику бросков и ловли мяча через сетку; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Научатся: - грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма	Текущий



39	ОРУ со скакалкой. Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Игра-эстафета с применением мешочков с песком «Помни свой номер».	Комбинированный	1	Как правильно бросать набивной мяч из-за головы? Цели: учить правильной технике броска набивного мяча из-за головы; развивать внимание, ловкость при выполнении упражнений игры-эстафеты.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Научатся: - технически правильно выполнять бросок набивного мяча из-за головы; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.	Текущий	
40	ОРУ без предметов. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Удочка».	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения броска набивного мяча из-за головы; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - технически правильно выполнять бросок набивного мяча из-за головы; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	Контроль двигательных качеств (броски набивного мяча)	
41	ОРУ без предметов. Ознакомление с основными способами контроля развития двигательных качеств. Подвижная игра «Пионербол».	Комбинированный	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - грамотно использовать технику метания мяча; - соблюдать правила безопасного поведения.	Текущий	

42	ОРУ на гимнастической скамейке. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты».	Применение знаний и умений	1	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.	<b>Пошагательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: самостоятельно организовывать и проводить разминку; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
43	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование развития двигательных качеств, выносливости и скорости в эстафетах «Веселые старты».	Комбинированный	1	Какие игры и эстафеты включаются в программу соревнований «Веселые старты»? Цели: закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности.	<b>Пошагательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий;	Текущий	
44	ОРУ у гимнастической лестницы. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди. Игра-эстафета с ведением и броском мяча по кольцу.	Комбинированный	1	Как правильно выполнять передачу мяча двумя руками от груди? Цели: учить технике правильного выполнения передачи мяча двумя руками от груди; выполнять командные действия в эстафете.	<b>Познавательные:</b> осуществляют поиск необходимой информации. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять передачу мяча; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при проведении эстафеты.	Текущий	

45	ОРУ у гимнастической лестницы. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди. Эстафета с ведением и передачей мячей во встречных колоннах.	Комбинированный	1	Каковы особенности техники передачи мяча двумя руками от груди? Цели: закрепить технику передачи мяча двумя руками от груди; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять передачу мяча двумя руками от груди; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.	Текущий	
46	ОРУ с мячом. Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте о баскетбольный щит. Совершенствование техники ведения мяча между стойками. Эстафета с мячами.	Комбинированный	1	Как правильно выполнять бросок мяча снизу? Цели: учить технике бросков мяча снизу на месте о щит; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять бросок мяча двумя руками снизу на месте о баскетбольный щит;	Текущий	
47	ОРУ с мячом. Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте о баскетбольный щит. Совершенствование техники ведения мяча между стойками. Эстафета с мячами.	Комбинированный	1	Как правильно вести мяч между стойками? Цели: закрепить технику ведения мяча между стойками; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Научатся: - выполнять бросок мяча двумя руками снизу на месте о баскетбольный щит; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Текущий	

48	Разучивание ОРУ в парах с мячами-хопами. <b>Прыжки на мячах - хопах.</b> Подвижная игра «Ловишка на хопах».	Комбинированный	1	Каковы особенности техники прыжков на мячах-хопах? Цели: учить прыжкам на мячах-хопах; закрепить технику прыжков в игре для закрепления учебного материала.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно вычлещают и формулируют познавательные цели при решении разнообразия поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> проектируют траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>Коммуникативные:</b> слушают и слышат друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <b>Личностные:</b> проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	<b>Научатся:</b> - выполнять прыжки на мячах - хопах; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Текущий	
49	ОРУ с мячами-хопами в парах, <b>Совершенствование техники прыжков на мячах - хопах.</b> Эстафеты с мячами - хопами.	Комбинированный	1	Особенности проведения эстафет с мячами - хопами. <b>Цели:</b> закрепить технику выполнения с мячами; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно вычлещают и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации. <b>Регулятивные:</b> сохраняют заданную цель, осуществляют действие по образцу и заданному правилу. <b>Коммуникативные:</b> проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. <b>Личностные:</b> проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	<b>Научатся:</b> - участвовать в эстафетах с мячом; - играть в подвижные игры с мячами - хопами.	Текущий	
50	ОРУ с мячом в движении. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. <b>Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах».</b>	Комбинированный	1	Как правильно выполнять бросок мяча в корзину после ведения? <b>Цели:</b> учить правильной технике бросков мяча в кольцо после ведения; развивать координацию, глазомер и точность при выполнении упражнений.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося.	<b>Научатся:</b> - выполнять броски мяча в кольцо различными способами; - взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом.	Текущий	

51	Разучивание ОРУ с мячом в парах. Совершенствование скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом. Эстафеты баскетбольного типа с ведением мяча с изменением направления.	Комбинированный	1	<p>Каким должен быть режим дня?</p> <p>Цели:</p> <p>учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр;</p> <p>формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, способствовать продуктивной кооперации.</p>	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, уважать иное мнение.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. <b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях. ,</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять разминку с мячами в парах;</li> <li>- взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет.</li> </ul>	Текущий
52	ОРУ с мячом в парах. Знакомство со способами измерения частоты сердечных сокращений. Подвижные игры и эстафеты по выбору учащихся.	Комбинированный	1	<p>Что такое частота сердечных сокращений?</p> <p>Цели:</p> <p>развивать внимание, ловкость при выполнении упражнений в играх и эстафетах; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p><b>Познавательные:</b> выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать и проводить разминку с мячами в парах;</li> <li>- измерять частоту сердечных сокращений.</li> </ul>	Текущий
53	ОРУ на гимнастической скамейке. Обучение упражнению «вис на перекладине на время». Подвижная игра «Воробы и вороны».	Комбинированный	1	<p>Правила выполнения упражнения (вис на гимнастической перекладине).</p> <p>Цели:</p> <p>учить выполнять упражнения на гимнастической стенке;</p> <p>учить выполнять прямой хват при выполнении «виса».</p>	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения для развития силы;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры в помещении;</li> <li>- соблюдать правила взаимодействия с игроками</li> </ul>	Текущий

54	ОРУ на гимнастической скамейке. Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. <b>Обучение технике выполнения перекатов.</b> Разучивание подвижной игры «Фигуры».	Комбинированный	1	Как технически грамотно выполнить перекаты? Что такое группировка? <b>Цели:</b> познакомить с простейшими элементами акробатики; учить выполнять перекаты в группировке; развивать координационные способности.	<b>Пошаговые:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Научатся:</b> - выполнять акробатические упражнения; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий
55	ОРУ с гимнастической палкой. <b>Обучение технике выполнения кувырка вперед.</b> Объяснение принципов проведения круговой тренировки. Подвижная игра «Фигуры».	Изучение нового материала	1	Как правильно выполнить кувырок вперед? <b>Цели:</b> развивать координационные способности; учить выполнять действия в круговой тренировке для закрепления учебного материала.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности.. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	<b>Научатся:</b> - выполнять акробатические упражнения; - контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки.	Текущий
56	ОРУ с гимнастической палкой. <b>Обучение технике выполнения кувырка назад.</b> Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Передал - садись».	Изучение нового материала	1	Как совершенствовать выполнение кувырка назад? <b>Цели:</b> развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении игровых упражнений; учить кувырку назад.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют проблемы. <b>Регулятивные:</b> используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Научатся:</b> - выполнять кувырок назад; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Текущий

57	ОРУ с гимнастической палкой. Обучение технике выполнения акробатического упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Бездомный заяц».	Комбинированный	1	Правила выполнения упражнений акробатики (стойка на лопатках). Цели: учить выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<b>Поисковые:</b> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять стойку на лопатках; - добиваться достижения конечного результата	Текущий	
58	ОРУ с обручем. Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Изучение нового материала	1	Какова роль домашних заданий по физической культуре? Цель: учить выполнять упражнения поточной тренировки; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять акробатические упражнения; - взаимодействовать со сверстниками при проведении игры.	Текущий	
59	ОРУ с обручем. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Второй лишний».	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как контролировать двигательные качества? Цели: учить правильно выполнять наклон вперед; учить выполнять ходьбу на носках различными способами.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Научатся: • - выполнять упражнения для развития гибкости; - выполнять упражнение по образцу учителя.	Контроль двигательных качеств: (наклон вперед из положения стоя)	

60	ОРУ с гантелями. Обучение правилам выполнения лазанья по наклонной лестнице, скамейке. Подвижная игра «Второй лиш-ний».	Изучение нового материала	1	Каковы правила выполнения лазанья? Цель; учить выполнять лазанье разными способами.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> проектируют траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>Коммуникативные:</b> слушают и слышат друг друга и учителя, управляют поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать). <b>Личностные:</b> проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.	Научатся: — выполнять упражнения для развития ловкости и координации; - выполнять игровые упражнения по команде учителя.	Текущий	
61	ОРУ с гантелями. Контроль двигательных качеств: подтягивания из виса лежа. Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Эстафета с преодолением препятствий.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как совершенствовать подтягивание из виса лежа? Цель: закрепить навыки в упражнениях акробатики.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - выполнять упражнения для развития силы; " организовывать и проводить игровые упражнения.	Контроль двигательных качеств; (подтягивания на перекладине из виса лежа)	
62	ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Волк во рву». Совершенствовать технику акробатических упражнений (стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед). Подвижная игра «Вызов номеров».	Изучение нового материала	1	Как совершенствовать упражнения в равновесии? Цели: развивать координацию, ловкость, внимание при выполнении упражнений акробатики и игровых упражнений.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Научатся: - выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.	Текущий	



63	ОРУ со скакалкой. Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Подвижная игра «Волк во рву».	Изучение нового материала	1	Какова этапность при обучении виса на перекладине? Цели: развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении виса на перекладине.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют проблемы и задачу. <b>Регулятивные:</b> используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Текущий	
64	ОРУ с набивным мячом. Контроль двигательных качеств: вис на перекладине на согнутых руках на время. Совершенствование броска набивного мяча из-за головы на дальность. Подвижная игра «Точно в цель».	КОН1-рольный		Каковы правила тестирования виса на время? Цели: закрепить технику бросков набивного мяча из-за головы на дальность; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в способах броска мяча из-за головы на дальность, ориентируются в способе тестирования виса на время. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, осуществляют итоговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> устанавливают рабочие отношения, представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме. <b>Личностные:</b> развивают этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствие другим людям, развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки.	Научатся: - выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность; - организовывать и проводить игровые упражнения.	Контроль двигательных качеств; (вис на перекладине)	
65	ОРУ с набивным мячом. Совершенствование выполнения кувырка вперед и назад поточным методом. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете с кубиками Подвижная игра «Посадка картофеля».	Комбинированный	1	Роль утренней гигиенической гимнастики в режиме дня школьника. Цели: развивать координационные способности при выполнении упражнений акробатики.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации в игровых заданиях; - выполнять кувырки вперед и назад.	Текущий	

66	ОРУ в парах. <b>Контроль двигательного качества гибкость: наклон туловища вперед из положения стоя.</b> Подвижная игра «Передал - садись».	Контрольный	1	Каковы правила тестирования наклона вперед из положения стоя? Цели; закрепить технику наклона вперед из положения стоя; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<b>Познавательные:</b> ориентироваться в способе тестирования наклона вперед из положения стоя. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Коммуникативные:</b> сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Научатся:</b> - выполнять наклоны вперед из положения стоя; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Контроль двигательных качеств: (наклон туловища вперед из положения стоя)
67	ОРУ в парах. <b>Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полу шпагат.</b> Игры-эстафеты с гимнастическими обручами.	Комбинированный	1	Развитие гибкости. <b>Цели:</b> учить выполнять упражнения для развития гибкости; учить выполнять «мост и полу шпагат	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	<b>Научатся:</b> - выполнять упражнения для развития гибкости и координации. - выполнять упражнения в парах;	Текущий
68	ОРУ с гимнастической палкой. <b>Контроль двигательного качества гибкость: наклон туловища вперед из положения сидя на полу.</b> Игра-эстафета с кубиками «Расставь и собери».	Изучение нового материала	1	Правила тестирования наклона вперед из положения стоя. <b>Цели:</b> развивать координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в учении.	<b>Научатся:</b> - выполнять упражнения с предметом; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.	Контроль двигательных качеств: (наклон туловища вперед из положения сидя на полу)

69	ОРУ с гимнастической палкой в парах. Совершенствование наклона вперед из положения лежа за 30 сек. Эстафеты с преодолением препятствий.	Изучение нового материала	1	Роль физкультурной деятельности оздоровительной направленности. Цель: учить правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре, развивать внимание, ловкость при выполнении эстафет с преодолением препятствий.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила и кош роле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> формируют собственное мнение и позицию. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Научатся: - выполнять парные упражнения; - организовывать и проводить эстафеты.	Текущий	
70	ОРУ с гимнастической палкой в парах. Контроль двигательных качеств: наклон туловища вперед из положения лежа за 30 сек. Подвижная игра «Удочка».	Изучение нового материала	1	Роль физкультурной деятельности в укреплении здоровья. Цель: учить правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре, развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. <b>Регулятивные:</b> выполняют действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила и кош роле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> формируют собственное мнение и позицию. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Научатся: - выполнять парные упражнения; - организовывать и проводить подвижные игры; - передвигаться по рейке гимнастической скамейки.	Контроль двигательных качеств; (наклон туловища вперед из положения лежа за 30 сек)	
71	ОРУ с набивным мячом (1кг). Обучение прыжкам со скакалкой. Развитие координационных способностей; упражнения в равновесии ходьба по рейке гимнастической скамейки. Подвижная игра «Удочка».	Комбинированный	1	Как развивать координационные способности? Цели: учить прыжкам со скакалкой; развивать координационные способности при выполнении упражнений в равновесии.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.	Научатся: , - технически правильно прыгать со скакалкой; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Текущий	

72	ОРУ с набивным мячом (1кг). Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники ходьба по рейке гимнастической скамейке. Подвижная игра «Охотники и утки».	Комбинированный	1	Какова этапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цели: учить выполнять прыжки со скакалкой, соблюдать правила безопасности при приземлении.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять прыжки со скакалкой; - соблюдать правила безопасности; - приземляться, смягчая прыжок.	Текущий	
73	ОРУ с флажками. Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Развитие координационных и силовых способностей при лазании по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в эстафетах.	Комбинированный	1	Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке. Цели: учить лазанию по гимнастической стенке; учить выполнять командные действия в эстафете;	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять упражнения на гимнастической стенке; - технически правильно выполнять прыжки со скакалкой.	Текущий	
74	ОРУ с флажками. Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки. Подвижная игра «Построй звезду»-	Комбинированный	1	Организационные приемы лазанья на гимнастической стенке. Цели: учить выполнять упражнения на гимнастической стенке, соблюдая правила безопасности.	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное, взаимодействие со сверстниками.	Научатся: - выполнять упражнения на гимнастической стенке; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и.	Текущий	



75	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Подвижная игра «Построй звезду».	Комбинированный	1	Из каких этапов состоит полоса препятствий? Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту во время преодоления полосы препятствий и лазания по гимнастической стенке.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений на гимнастической стенке; - соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений полосы препятствий и лазания по гимнастической стенке.	Текущий
76	Совершенствование упражнений на полосе препятствий. Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Подвижная игра «Охотники и утки».	Комбинированный	1	Как правильно выполнять перестроения в шеренгах? Цели: развивать внимание при выполнении перестроения в шеренге, ловкость при перемещении по гимнастическим стенкам; совершенствовать навыки выполнения кувырков вперед.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <b>Регулятивные:</b> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: Теку- - выполнять упражнения для развития внимания, ловкости и координации; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Текущий
77	ОРУ с гимнастическими палками. Обучение техники лазания по канату. Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	1	Организационные приемы лазанья по канату. Цель: учить лазанью по канату, соблюдая правила безопасности.	<b>Познавательные:</b> осуществляют поиск необходимой информации <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации;	Текущий

78	ОРУ в движении. Совершенствование техники лазания по канату. <b>Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами.</b> Подвижная игра «Зайцы, сторож и пес Барбос».	Комбинированный	1	Какова этапность обучения вращению обруча? <b>Цели:</b> учить технике вращения обруча; закрепить умение выполнять упражнения круговой тренировки.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют проблемы. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы, обращаются за помощью. <b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.	<b>Научатся:</b> - вращать обруч разными способами; - лазить по канату.	Текущий	
79	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование техники лазания по канату. <b>Совершенствовать технику вращения обруча.</b> Подвижная игра «Зайцы, сторож и пес Барбос».	Изучение нового материала	1	Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря? <b>Цель:</b> учить выполнять упражнения, используя гимнастические снаряды.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность и трудолюбие.	<b>Научатся:</b> - регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений.	Текущий	
80	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование и усложнение упражнения полосы препятствий. <b>Разучивание подвижной игры «Лапта».</b>	Применение знаний и умений	1	Какие качества развиваются при преодолении полосы препятствий? <b>Цели:</b> учить выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; закрепить навык лазания и перелезания по гимнастической стенке.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. . ^ <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	<b>Научатся:</b> - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений; - выполнять упражнения с использованием гимнастических снарядов, инвентаря.	Текущий	

81	ОРУ в движении. Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение равномерному бегу по пересеченной местности (3 мин). Учить умению чередования ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 60 м). Подвижная игра «Лапта».	Комбинированный	1	Как развивать выносливость, ловкость и координацию? Цели: учить выполнять упражнения в движении; учить равномерному бегу по пересеченной местности.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - выполнять прыжки на двух ногах разными способами; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений.	Текущий
82	ОРУ в движении. Объяснение значения бега для укрепления здоровья. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (3 мин). Развитие координационных способностей во встречной эстафете (дистанция до 30 м).	Изучение нового материала	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить технике бега по пересеченной местности; развивать выносливость при беге по пересеченной местности.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.	Научатся: - выполнять бег в колонне с соблюдением дистанции; - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений	Текущий
83	ОРУ в парах. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (4 мин). Подвижная игра «Пятнашки».	Комбинированный	1	Как развивать физическое качество - силу? Цели: учить выполнять прыжки на одной ноге, со скакалкой и в обруч, соблюдая правила безопасности; учить правильному дыханию и работе рук во время бега по слабо пересеченной местности.	<b>Познавательные:</b> определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способов решения. <b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - бегу по слабо пересеченной местности до 1 км; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.	Текущий



84	ОРУ в парах. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 60 м). <b>Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (4 мин).</b> Подвижная игра «Пятнашки».	Комбинированный	1	Понятие; скорость бега. Цели: учить правильно выполнять постановку стопы на грунт при беге; выполнять бег в колонне с соблюдением дистанции.	<b>Познавательные:</b> определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и <b>формирование</b> личностного смысла учения.	<b>Научатся:</b> - бегу по слабо пересеченной местности до 1 км; - правильно распределять силы по дистанции.  к'	Текущий	
85	Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 60 м). <b>Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (5 мин).</b> Подвижная игра «Волк во рву».	Изучение нового материала	1	Здоровье и способы его сохранения. Цели: закрепить технику выполнения постановки стопы на грунт при беге; закрепить бег в колонне с соблюдением дистанции.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<b>Научатся:</b> - чередованию ходьбы и бега при выполнении задания; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега.	Текущий	
86	Совершенствование скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 60 м). <b>Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (5 мин).</b> Подвижная игра «Второй лишний».	Применение знаний и умений	1	Прохождение станций круговой тренировки. <b>Цели:</b> закрепить координационные способности, силу и ловкость при выполнении игровых упражнений.  ' п' ! ,	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное общение со сверстниками.	<b>Научатся:</b> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега; - организовывать и проводить подвижные игры.	Текущий	

87	ОРУ беговой направленности. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (6 мин). Развитие координационных способностей в круговой эстафете (дистанция до 40 м).	Комбинированный	1	Какова режима дня и его значение для школьника? Цели: развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении круговой эстафеты; закрепить технику бега по пересеченной местности.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - технически правильно выполнять бег по пересеченной местности; - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений'	Текущий	
88	ОРУ беговой направленности. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (6 мин). Развитие координационных способностей и внимания в подвижной игре «Лапта».	Комбинированный	1	Как развивать внимание? Цели: закрепить технику бега по пересеченной местности; развивать координационные способности и внимание при выполнении игровых заданий.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - выполнять упражнения для развития координационных способностей и внимания при выполнении игровых заданий.	Текущий	
89	ОРУ с гантелями. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (7 мин). Развитие координационных способностей, ловкости и внимания в подвижной игре «Лапта».	Комбинированный	1	Правила подвижной игры «Лапта». Цели: развивать координационные способности, ловкость и внимание при выполнении игровых заданий; закрепить технику бега по пересеченной местности.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - самостоятельно контролировать качество выполнения бега по пересеченной местности.	Текущий	

90	ОРУ с гантелями. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (7 мин). Развитие координационных способностей, ловкости и внимания в подвижной игре «Охотники и утки».	Комбинированный	1	Каковы правила проведения беговой разминки? Цели: развивать координационные способности, ловкость и внимание при выполнении игровых заданий; закрепить технику бега по пересеченной местности.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - самостоятельно контролировать качество выполнения бега по пересеченной местности.	Текущий
91	Совершенствование скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (8 мин). Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Какие существуют правила тестирования подтягивания на высокой перекладине. Цели: развивать координационные способности, ловкость и внимание при выполнении игровых заданий; закрепить технику бега по пересеченной местности.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений.	Текущий
92	ОРУ в движении. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (8 мин). Развитие координационных способностей, ловкости и внимания в играх-эстафетах с кубиками «Сороконожки», «Черепашка».	Комбинированный	1	Какие ошибки могут допускать учащиеся при тестировании прыжка в длину с места? Цели: развивать координацию, ловкость и внимание при выполнении игровых заданий; закрепить технику бега по пересеченной местности.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют и используют установленные правила в контроле способов решения. <b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - технически правильно выполнять бег по пересеченной местности; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.	Текущий



93	ОРУ в движении. Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение» (до 20 м). Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Второй лишней».	Комбинированный	1	При беге, на какие дистанции применяется низкий старт? Цели: закрепить технику низкого старта; учить бегу с ускорением.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: выполнять упражнения для развития скоростных качеств; - грамотно использовать технику низкого старта при выполнении бега.	Текущий	
94	ОРУ со скакалками. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в подвижной игре «Кто дальше прыгнет?»	Применение знаний и умений	1	Как выполняется прыжок в длину с разбега? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Научатся: - технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности.	Текущий	
95	ОРУ с набивными мячами. Контроль за развитием двигательных качеств; прыжок в длину с места. Совершенствование прыжков через низкие барьеры. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Развитие скоростных качеств в круговой эстафете.	Проверка и коррекция знаний, и умений	1	Виды и способы закаливания. Цели: развитие силы, ловкости и координации во время выполнения прыжков разными способами.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега.	• Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	

96	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Эстафета с переноской набивных мячей.	Применение знаний и умений	1	Особенности развития скоростно-силовых качеств. Цели: развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию; 'закрепить технику преодоления полосы препятствий.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять бег, преодолевая различные препятствия.	Текущий
97	ОРУ с набивными мячами. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Совершенствования упражнений полосы препятствий. Игры - эстафеты с кубиками.	Проверка и коррекция знаний, и умений	1	Как работать над распределением сил на короткой дистанции? Цели: развивать скоростно-силовые качества во время бега по дистанции.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях.	Научатся: - равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением.	Контроль двигательных качеств (бег на 30 м)
98	Беговая разминка. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие координационных способностей и внимания в подвижной игре «Лапта».	Применение знаний, и умений	1	Техника метания теннисного мяча? Цели: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и метании на дальность; развивать координацию, ловкость и внимание в игре «Лапта».	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки).	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)

99	102	ОРУ в движении. Развитие двигательных качеств: выносливости и быстроты в играх и эстафетах с бегом, прыжками и метаниями по выбору учащихся.	Применение знаний, и умений	1	Как использовать полученные умения и навыки? Цель: закрепить умения и навыки выполнения основных видов движения.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера допущенных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками.	Научатся: — выполнять упражнения для развития силы, выносливости, быстроты и ловкости различными способами.	•	Текущий
100	103	ОРУ в движении. Развитие двигательных качеств: выносливости и быстроты в играх и эстафетах с бегом, прыжками и метаниями по выбору учащихся.	Применение знаний, и умений	1	Как использовать полученные умения и навыки? Цель: закрепить умения и навыки выполнения основных видов движения.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера допущенных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками.	Научатся: — выполнять упражнения для развития силы, выносливости, быстроты и ловкости различными способами.	•	Текущий
10	104	ОРУ в движении. Развитие двигательных качеств: выносливости и быстроты в играх и эстафетах с бегом, прыжками и метаниями по выбору учащихся.	Применение знаний, и умений	1	Как использовать полученные умения и навыки? Цель: закрепить умения и навыки выполнения основных видов движения.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера допущенных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками.	Научатся: — выполнять упражнения для развития силы, выносливости, быстроты и ловкости различными способами.	•	Текущий
	105	ОРУ в движении. Развитие двигательных качеств: выносливости и быстроты в играх, эстафетах с бегом, прыжками и метаниями по выбору учащихся.	Применение знаний, и умений	1	Итоги четверти и учебного года. Цель: закрепить умения и навыки выполнения основных видов	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Научатся: - грамотно использовать технику броска		Итоговый