**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа №553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрено и рекомендовано**  **к утверждению**  на заседании  Педагогического совета  Протокол № 1 от  «31» августа 2017 г. | **Утверждено**  Директор ГБОУ СОШ № 553  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Судаков А.А.  Приказ №  от «1» сентября 2017 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**

**1 класс**

**Учителя**

**Сазонова О.М.**

**Скороходова П.Н.**

**2017 - 2018 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической куьтуре составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»,
3. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (для I - IV классов),
4. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015,
5. Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 20.03.2017 № 931-р «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2017 - 2018 учебный год»,
6. Распоряжением Комитета по образованию от 19.06.2017 № 2063 «О внесении изменений в распоряжение Комитета по образованию от 20.03.2017 № 931-р»
7. Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 24.03.2017 № 03-28-1493/17-0-0 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2017 - 2018 учебный год»,
8. Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 14.03.2017 № 838-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2017 - 2018 учебном году»,
9. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»,
10. Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»,
11. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего, основного общего образования»,
12. Письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»,
13. Примерных программ основного общего образования по физической культуре для 1 класса «Физическая культура. 1–4 классы.» автор В. И. Лях.
14. Учебным планом ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт - Петербурга на 2017-2018 учебный год,
15. Положением о рабочей программе педагога ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района г. Санкт – Петербурга.

**Общая характеристика учебного предмета**

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

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

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

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

– развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

– обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и кроссовая подготовка, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Место учебного предмета в учебном плане**

На уроки физической культуры в 1 классе выделяется 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели).

**Результаты изучения учебного предмета**

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

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

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

– общение и взаимодействие со сверстниками;

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

– занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

– изложение фактов истории физической культуры;

– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

– бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Структура курса**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

**Содержание курса**

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

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

В **базовую** часть входят:

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

**Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

**Легкая атлетика.**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

**Подвижные игры.**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

**Общеразвивающие физические упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

**На материале гимнастики с основами акробатики.**

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсетРазвитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики.**

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**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;

– режиме дня и личной гигиене;

– правилах составления комплексов утренней зарядки;

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

– физической нагрузке и способах ее регулирования;

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

· **уметь:**

– выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

– выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

– играть в подвижные игры;

– демонстрировать уровень физической подготовленности;

– вести дневник самонаблюдения;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

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

– выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений 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.

**Уровень физической подготовленности**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание  на низкой перекладине из виса лежа, количество раз | 11–12 | 9–10 | 7–8 | 9–10 | 7–8 | 5–6 |
| Прыжок в длину  с места, см | 118–120 | 115–117 | 105–114 | 116–118 | 113–115 | 95–112 |
| Наклон вперед,  не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом  колен | Коснуться ладонями пола | Коснутьсяпальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2–6,0 | 6,7–6,3 | 7,2–7,0 | 6,3–6,1 | 6,9–6,5 | 7,2–7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Распределение учебного времени на различные виды**

**программного материала (сетка часов).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Кол-во часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | 26 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 32 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 25 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 33 |
| Итого | | 99 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки.**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

– старт не из требуемого положения;

– отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

– бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

– несинхронность выполнения упражнения.

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

**Календарно-тематическое планирование  
1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Тип урока | Кол-во часов | Решаемые  проблемы | Планируемые результаты | | Вид контроля | Дата |
| универсальные учебные действия | предметные  знания |
| 1 | Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятий «ос-новная стойка», «смирно», «вольно».  Подвижная игра «Займи свое место» | Вводный | 1 | Как вести себя  в спортивном зале и на спортивной площадке?  **Цели:** познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; учить слушать и выполнять команды «Смирно!», «Вольно!», построение в шеренгу | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | **Научатся:**  – соблюдать правила безопасного поведения на уроке;  – выполнять действия по образцу;  – выполнять построение в шеренгу;  – выполнять комплекс утренней гимнастики | Текущий |  |
| 2 | Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт».  Разучивание игры «Ловишка» | Изучение нового материала | 1 | Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма?  **Цели:** учить выполнять команды «Смирно!», «Равняйсь!», построение в шеренгу, колонну по одному; положение «низкого старта» | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации | **Научатся:**  – выполнять  команды на построения и перестроения;  – выполнять повороты на месте;  – выполнять комплекс утренней гимнастики | Текущий |  |
| 3 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м.  Обучение понятию «высокий старт».  Разучивание игры «Салки с домом» | Комбинированный | 1 | Что такое колонна?  **Цели:** повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну; учить положению «высокого старта» | **Познавательные:** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** 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 беговую разминку;  – выполнять  бег с высокого старта | Текущий |  |
| 4 | Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | Комбинированный | 1 | Что такое челночный бег? Корректировка техники бега.  **Цели:** учить правильной технике бега; учить бегу  с изменением направления движения | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы | **Научатся:**  – выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег);  – технически правильно выполнять поворот в челночном беге | Контроль двигательных качеств  (челночный бег) |  |
| 5 | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка» | Изучение нового материала | 1 | Как прыгать в длину с места?  **Цели:** учить выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки вверх и в длину  с места, соблюдая правила безопасности во время приземления | **Познавательные:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **Коммуникативные:** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** 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 в длину с места;  – контролировать пульс | Текущий |  |
| 6 | Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений.  Разучивание игры «Жмурки» | Комбинированный | 1 | Какая польза от физической культуры?  **Цели:** учить правильно выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** 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 упражнение  по образцу учителя и показу лучших учеников | Текущий |  |
| 7 | Ознакомление  с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность.  Подвижная игра «Пятнашки» | Комбинированный | 1 | Как выполнять метание малого мяча (мешочка) на дальность?  **Цели:** познакомить с особенностями физической культуры древних народов | **Познавательные:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия  с примерами из реальной жизни.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – технически правильно выполнять метание предмета;  – выполнять  организующие строевые команды и приемы | Текущий |  |
| 8 | Объяснение правил контроля двигательных качеств  по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» | Проверка  и кор-  рекция знаний и умений | 1 | Правила выполнения метания.  **Цели:** учить вы-  полнять упражнения, соблюдая правила безопасности; учить выполнять игровые упражнения разной функциональной направленности | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнение,  добиваясь конечного результата;  – организовывать и проводить эстафету;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками  команды | Контроль двигательных качеств (метание) |  |
| 9 | Ознакомление со способами передвижения человека.  Обучение прыжку в длину с места.  Контроль двигательных качеств: прыжок  в длину с места | Комбинированный | 1 | Что такое жизненно важные способы передвижения человека?  **Цели:** познакомить с различными способами передвижения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание; учить выполнять упражнения под заданный ритм и темп | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль двигательных качеств  (прыжок  в длину с места) |  |
| 10 | Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека.  Разучивание игр: «Запрещенное движение», «Два Мороза» | Комбинированный | 1 | Каким должен быть режим дня?  **Цели:** учить выполнять игровые упражнения  из подвижных игр разной функциональной направленности | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.  **Коммуникативные:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Научатся:**  –организовывать и проводить подвижные игры;  – выполнять  упражнения  по образцу  учителя и показу лучших учеников | Текущий |  |
| 11 | Ознакомление со способами развития выносливости.  Объяснение понятия «физические качества человека».  Разучивание игры «Два Мороза». Игра «Удочка» | Комбинированный | 1 | Что такое физические качества человека?  **Цели:** развивать выносливость при выполнении игровых упражнений | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Научатся:**  – организовывать и проводить подвижные игры;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 12 | Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание подвижной игры «Воробушки-попрыгунчики» | Комбинированный | 1 | Как правильно  подобрать ритм  и темп бега на различных дистанциях?  **Цели:** развивать внимание, ловкость при выполнении игровых  упражнений | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** формулируют вопросы; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:** – самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;  –организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |  |
| 13 | Ознакомление  с различными видами народных игр.  Разучивание русской народной игры «Горелки» | Изучение нового материала | 1 | Какова роль и значение народных игр в развитии физической культуры?  **Цели:** учить запоминать временные отрезки; учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | **Познавательные:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия  с примерами из реальной жизни.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  –организовывать и проводить народные подвижные игры;  –взаимодействовать с игроками;  –запоминать временные отрезки | Текущий |  |
| 14 | Объяснение правил поведения и техники безопасности  в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы» | Комбинированный | 1 | Как вести себя  в спортивном зале?  **Цели:** учить выполнять общеразвивающие упражнения с малыми мячами; броски малого мяча в цель | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  –выполнять легкоатлетические упражнения в метании  и броске мяча  в цель;  –взаимодействовать с игроками | Текущий |  |
| 15 | Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучи-вание игры «Кто быстрее схватит?» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цели:** учить выполнять построения и перестроения; учить правильно выполнять подъем туловища | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени;  – выполнять  организующие  строевые команды и приемы | Контроль двигательных качеств  (подъем туловища за 30 секунд) |  |
| 16 | Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время».  Разучивание игры «Совушка» | Комбинированный | 1 | Правила выполнения упражнения (вис на гимнастической стенке).  **Цели:** учить выполнять упражнения на гимнастической стенке; учить выполнять прямой хват при выполнении «виса» | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Научатся:**  – выполнять упражнения для развития силы;  – организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 17 | Объяснение особенностей выполнения  упражнений гимнастики  с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов.  Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле» | Комбинированный | 1 | Как технически грамотно выполнить перекаты? Что такое группировка?  **Цели:** познакомить с простейшими элементами акробатики; учить выполнять перекаты в группировке; развивать координационные способности | **Познавательные:** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять акробатические упражнения;  – организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 18 | Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объ- яснение принципов проведения круговой тренировки | Изучение нового материала | 1 | Как правильно выполнить кувырок вперед?  **Цели:** развивать координационные способности; учитьвыполнять действия в круговой тренировке для закрепления учебного материала | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять акробатические упражнения;  – контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки | Текущий |  |
| 19 | Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках».  Разучивание игры «Займи свое место» | Комбинированный | 1 | Правила выполнения упражнений акробатики (стойка на лопатках).  **Цели:** учить выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя | **Познавательные:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Регулятивные:** выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять акробатические упражнения;  – добиваться достижения  конечного  результата | Текущий |  |
| 20 | Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передви-жениях | Изучение нового материала | 1 | Как развивать гибкость тела?  **Цели:** учить выполнять упражнения поточной тренировки | **Познавательные:** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное  общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять акробатические упражнения;  –строиться  в шеренгу  по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки | Текущий |  |
| 21 | Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Как контролировать двигательные качества?  **Цели:** учитьправильно выполнять наклон вперед; учить выполнять ходьбу на носках разными способами | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; производят поиск необходимой информации.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** 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) |  |
| 22 | Обучение правилам выполнения лазания  по наклонной лестнице, ска-мейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!» | Применение знаний,  умений | 1 | Каковы правила выполнения лазанья?  **Цели:** учить выполнять лазанье разными спосо-  бами | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнения для развития ловкости и координации;  – выполнять игровые упражнения по команде учителя | Текущий |  |
| 23 | Контроль двигательных качеств: подтягивания из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Как совершенствовать подтягивание из виса лежа?  **Цели:** закрепить навыки в упражнениях акробатики | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для развития силы;  – организовывать и проводить игровые упражнения | Контроль двигательных качеств  (подтягивания  из виса лежа) |  |
| 24 | Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка».  Разучивание игры «Волк  во рву» | Изучение нового материала | 1 | Как совершенствовать упражнения в равновесии?  **Цели:** развивать координацию, ловкость, внимание при выполнении упражнений акробатики и игровых упражнений | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** 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 |  |
| 25 | Обучение технике выполнения виса на перекладине  и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры «Тараканчики» | Изучение нового материала | 1 | Какова этапность при обучении виса на перекладине?  **Цели:** развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении виса  на перекладине | **Познавательные:** самостоятельно формулируют проблемы.  **Регулятивные:** используют установленные правила  в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  **Личностные:** 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 |  |
| 26 | Объяснение значения физкультминуток  и принципов  их построения. Обучение кувыркам вперед поточным методом | Комбинированный | 1 | Роль физкультурной деятельности оздоровительной направленности.  **Цели:** развивать координационные способности при выполнении упражнений акробатики | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для развития ловкости и координации | Текущий |  |
| 27 | Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. Обучение перекату назад в группировке | Комбинированный | 1 | Развитие гибкости.  **Цели:** учить выполнять упражнения для развития гибкости | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для развития гибкости и координации | Текущий |  |
| 28 | Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Разучивание игры «Непослушные стрелки часов» | Изучение нового материала | 1 | Правила выполнения упражнений  с предметами.  **Цели:** развивать координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастическими палками | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнения  с предметом;  – выполнять команды на построение и перестроение | Текущий |  |
| 29 | Объяснение значения закаливания для  укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям  в паре. Игра «Удочка» | Изучение нового материала | 1 | Роль физкультурной деятельности оздоровительной направленности.  **Цели:** учить правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре | **Познавательные:** самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Регулятивные:** выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять  парные упражнения;  – организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |  |
| 30 | Развитие координационных способностей: упражнения  в равновесии.  Разучивание игры «Змейка» | Комбинированный | 1 | Как выполнять кувырок вперед?  **Цели:** учить технике выполнения кувырка вперед | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Научатся:**  – технически грамотно выполнять упражнения в равновесии;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 31 | Обучение прыжкам со скакалкой.  Разучивание игры «Солнышко» | Изучение нового материала | 1 | Какова этапность при обучении прыжкам со скакалкой?  **Цели:** учить выполнять прыжки  со скакалкой, соблюдать правила безопасности  при приземлении | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять прыжки со скакалкой;  – соблюдать правила безопасности;  – приземляться, смягчая прыжок | Текущий |  |
| 32 | Разучивание  новых эстафет  с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей  в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед | Изучение нового материала | 1 | Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке.  **Цели:** учить выполнять командные действия  в эстафете; совершенствовать кувырки вперед | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять  упражнения  на гимнастической стенке;  – выполнять  акробатические элементы  (кувырки) | Текущий |  |
| 33 | Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки | Комбинированный | 1 | Организационные приемы лазанья на гимнастической стенке.  **Цели:** учить выполнять упражнения на гимнастической стенке,  соблюдая правила безопасности | **Познавательные:** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** формулируют вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнения  на гимнастической стенке;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями | Текущий |  |
| 34 | Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка  на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» | Изучение нового материала | 1 | Из каких этапов состоит полоса препятствий?  **Цели:** развивать двигательные качества, выносливость, быстроту  во время преодоления полосы препятствий | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные:** формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – самостоя-тельно контролировать качество выполнения упражнений акробатики;  – соблюдать правила безопасности | Текущий |  |
| 35 | Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам.  Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «Ноги на весу» | 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 | **Познавательные:** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс  и результат действия.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**  –выполнять упражнения для развития внимания, ловкости и координации;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | Текущий |  |
| 36 | Обучение лазанью по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу» | Изучение нового материала | 1 | Организационные приемы лазанья по канату.  **Цели:** учить лазанью по канату, соблюдая правила безопасности | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для развития ловкости и координации;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных занятий | Текущий |  |
| 37 | Обучение вращению обруча  и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке | Комбинированный | 1 | Какова этапность обучения вращению обруча?  **Цели:** учить технике вращения  обруча; совершенствовать умение выполнять упражнения круговой тренировки | **Познавательные:** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** формулируют вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – вращать обруч разными способами;  – распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки | Текущий |  |
| 38 | Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке | Комбинированный | 1 | Какие упражнения используют для развития гибкости?  **Цели:** учитьвыполнять упражнения для развития гибкости; совершенствовать лазанье по гимнастической стенке | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  –правильно выполнять шпагат;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий | Текущий |  |
| 39 | Обучение лазанью и перелезанию по гимнастической стенке различными способами. Совершенствование лазанья по канату | Комбинированный | 1 | Какие бывают способы перелезания по гимнастической стенке? Как совершенствовать лазанье по канату?  **Цели:** учить перелезанию по гимнастической стенке; закреплять навык лазанья по канату | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  –выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды;  – соблюдать правила безопасности | Текущий |  |
| 40 | Обучение упражнениям для развития равновесия и координации: упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге.  Разучивание игры «Третий лишний» | Изучение нового материала | 1 | С помощью каких упражнений можно развивать координацию и равновесие?  **Цели:** учить выполнять упоры  и равновесия разными способами; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту  при проведении подвижных игр | **Познавательные:** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – самостоятельно подбирать физические упражнения различной целевой направленности;  –организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |  |
| 41 | Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц». Игра «Удочка» | Изучение нового материала | 1 | Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов  и инвентаря?  **Цели:** учить выполнять упражнения, используя гимнастические снаряды | **Познавательные:** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** формулируют вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий;  – взаимодействовать со сверстниками  по правилам проведения  игровых упражнений | Текущий |  |
| 42 | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений | Комбинированный | 1 | Какие качества развиваются при преодолении полосы препятствий?  **Цели:** учить выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; совершенствовать лазанье, перелезание по гимнастической стенке | **Познавательные:** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – самостоя-тельно контролировать качество выполнения упражнений;  – выполнять упражнения  с использованием гимнастических снарядов, инвентаря | Текущий |  |
| 43 | Обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в парах. Разучивание игры «Чехарда» | Комбинированный | 1 | Правила выполнения упражнений  в парах.  **Цели:** учить выполнять упражнения акробатики  в парах | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**  – выполнять акробатические упражнения с помощью партнера;  – взаимодействовать со сверстниками  по правилам проведения  игровых  упражнений | Текущий |  |
| 44 | Совершенствование и усложнение упражнения полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке | Применение знаний, умений | 1 | Как развивать выносливость, ловкость и координацию?  **Цели:** учить выполнять упражнения на гимнастической скамейке разными способами; развивать координационные способности при выполнении  упражнений  акробатики | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять акробатические упражнения с помощью гимнастических снарядов;  – самостоя-тельно контролировать качество выполнения упражнений | Текущий |  |
| 45 | Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение  прыжкам на одной ноге и совершенствование лазанья  по канату.  Разучивание игры «День  и ночь» | Комбинированный | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции?  **Цели:** учить выполнять прыжки  на одной ноге,  со скакалкой и в обруч, соблюдая правила безопасности | **Познавательные:** определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – выполнять прыжки на одной, двух ногах разными способами;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий | Текущий |  |
| 46 | Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты» | Применение знаний, 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 | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, 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 |  |
| 47 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» | Применение знаний, умений | 1 | Как проводятся веселые старты?  **Цели:** закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** 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 |  |
| 48 | Обучение правилам бега по пересеченной местности. Развитие двигательных качеств, выносливости. Подвижная игра «Пятнашки». | Изучение нового материала | 1 | Физические качества человека- выносливость.  **Цели**: развивать выносливость при выполнении игровых упражнений | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Научатся:**  – организованно выходить ;  – бегать в равномерном темпе 3мин.;  – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба- 100м)  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 49 | Объяснение значения занятий бега по пересеченной местности для укрепления здоровья. Подвижная игра «Пятнашки». | Изучение нового материала | 1 | Как правильно выполнять бег в равномерном темпе?  **Цели:** развивать выносливость при выполнении игровых упражнений | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 3мин.;  – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба- 100м)  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 50 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Октябрята» | Комбинированный | 1 | Каковы правила подвижной игры «Октябрята»?  **Цели:**  развивать выносливость при выполнении игровых упражнений | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 4мин.;  – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба- 100м)  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 51 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Октябрята» | Комбинированный | 1 | Что такое физические качества человека?  **Цели:** развивать выносливость при выполнении игровых упражнений | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 4мин.;  – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба- 100м)  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 52 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Два мороза» | Изучение нового материала | 1 | Каковы правила подвижной игры «Октябрята»?  **Цели**: учить выполнять упражнения под заданный ритм и темп | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 6мин.;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий | Текущий |  |
| 53 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Два мороза» | Комбинированный | 1 | Какие бывают способы передвижения человека?  **Цели:** учить выполнять упражнения под заданный ритм и темп | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 6мин.;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий | Текущий |  |
| 54 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Третий лишний» | Изучение нового материала | 1 | Каковы правила подвижной игры «Октябрята»?  **Цели:** развивать выносливость при выполнении игровых упражнений | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 7мин.;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий | Текущий |  |
| 55 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Третий лишний» | Изучение нового материала | 1 | Каковы правила развития выносливости?  **Цели**: развивать выносливость  во время выполнения ходьбы, бега, при проведении подвижных игр | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 7мин.;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий | Текущий |  |
| 56 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Вызов номера» | Комбинированный | 1 | Каковы правила подвижной игры «Вызов номера»? **Цели:** развивать выносливость  во время выполнения ходьбы, бега, при проведении подвижных игр | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 8мин.;  – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба- 100м)  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 57 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Вызов номера» | Комбинированный | 1 | Развитие выносливости.  **Цели:** развивать выносливость  во время выполнения ходьбы, бега, при проведении подвижных игр | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 8мин.;  – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба- 100м)  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 58 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | Комбинированный | 1 | Каковы правила подвижной игры «Вызов номера»? **Цели:** развивать выносливость  во время выполнения ходьбы, бега, при проведении подвижных игр | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 7мин.;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий | Текущий |  |
| 59 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Гуси- лебеди» | Применение знаний, умений | 1 | Как использовать полученные умения и навыки?  **Цели:** закреплять умения и навыки выполнения основных видов движения | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для развития выносливости | Текущий |  |
| 60 | Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча.  Разучивание подвижной игры «Вышибалы» | Изучение нового  материала | 1 | Как выполнять броски и ловлю малого мяча?  **Цели:** учить правильной технике броска и ловли мяча, соблюдая правила безопасности | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Научатся:**  – выполнять броски и ловлю малого мяча;  – выполнять общеразвива-ющие упражнения с малыми мячами | Текущий |  |
| 61 | Обучение броскам и ловле мяча в паре.  Разучивание игры «Антивышибалы» | Комбинированный | 1 | Как взаимодействовать с партнером при выполнении бросков и ловли мяча в парах?  **Цели:** учить выполнять броски  и ловлю мяча  в парах | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять броски и ловлю мяча в парах;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 62 | Обучение броскам мяча одной рукой.  Разучивание игры «Снежки» | Комбинированный | 1 | Как выполнять броски мяча одной рукой?  **Цели:** учить правильной технике броска мяча одной рукой; учить попадать в цель, бросая мяч одной рукой | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**  – выполнять броски мяча одной рукой;  – контролировать силу и высоту броска | Текущий |  |
| 63 | Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки» | Комбинированный | 1 | Способы выполнения бросков мяча в стену.  **Цели:** учить выполнять броски  и ловлю мяча  в стену разными способами | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять броски и ловлю мяча у стены | Текущий |  |
| 64 | Обучение ведению мяча на месте и в продвижении.  Разучивание игры «Мяч  из круга» | Комбинированный | 1 | Ведение мяча.  **Цели:** учить выполнять ведение мяча на месте  и в продвижении | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности | **Научатся:**  – выполнять ведение мяча  на месте и в движении;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 65 | Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу» | Изучение нового материала | 1 | Как бросать мяч  в корзину?  **Цели:** учить правильной технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять бросок мяча  в кольцо способом «снизу»;  – контролировать силу и высоту броска | Текущий |  |
| 66 | Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание  игры «Горячая картошка» | Комбинированный | 1 | Способы выполнения бросков мяча в корзину.  **Цели:** учить правильной технике  выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**  – выполнять бросок мяча  в кольцо;  – соблюдать  правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 67 | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах» | Комбинированный | 1 | Как правильно выполнять бросок мяча в корзину после ведения?  **Цели:** учить правильной технике бросков мяча  в кольцо после ведения; совершенствовать координацию, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Научатся:**  – выполнять броски мяча  в кольцо разными способами;  – взаимодействовать со сверстниками  по правилам игры с мячом | Текущий |  |
| 68 | Обучение броскам и ловле мяча через сетку.  Разучивание игры «Перекинь мяч» | Комбинированный | 1 | Какие бывают игры с мячом на площадке с сеткой?  **Цели:** учить правильной технике бросков и ловле мяча через сетку | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч | Текущий |  |
| 69 | Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Разу-чивание игры «Вышибалы маленькими мячами» | Изучение  нового материала | 1 | Способы выполнения бросков набивного мяча.  **Цели:** учить правильной технике броска набивного мяча из-за головы | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – выполнять  броски набивного мяча из-за головы;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 70 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка» | Проверка  и коррекция знаний | 1 | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цели:** закреплять навык выполнения броска набивного мяча из-за головы | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – технически правильно выполнять бросок набивного мяча из-за головы | Контроль  развития двигательных качеств  (броски набивного мяча) |  |
| 71 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель.  Разучивание игры «Быстрая подача» | Проверка  и коррекция знаний | 1 | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цели:** совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – грамотно использовать технику метания мяча;  – соблюдать правила безопасного поведения | Контроль  развития двигательных качеств  (броски набивного мяча) |  |
| 72 | Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. Игра «Охотники и утки» | Комбинированный | 1 | Как выполнять кувырок назад? Что такое группировка?  **Цели:** учить технике кувырка назад; развивать координационные  способности при выполнении перекатов и кувырков | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Научатся:**  – технически правильно выполнять кувырок назад;  – соблюдать правила пове-  дения и предупреждения травматизма  на уроке физкультуры | Текущий |  |
| 73 | Обучение стойке на голове. Разучивание серии акробатических упражнений.  Игра «Тараканчики» | Изучение нового материала | 1 | Как выполнить стойку на голове?  **Цели:** учить технике стойки на голове; развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении упражнений акробатики | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнение  по образцу учителяипоказу лучших учеников;  – объяснять технику выполнения стойки  на голове | Текущий |  |
| 74 | Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками.  Игра-эстафета  с гимнастическими палками | Применение знаний, умений | 1 | Как взаимодействовать при выполнении упражнений в группе?  **Цели:** учить выполнять общеразвивающие упражнения в группе | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять общеразвива- ющие упражнения в группе различными способами | Текущий |  |
| 75 | Обучение упражнениям акробатики у стены. Разучивание игры с мячами «Передал – садись» | Комбинированный | 1 | Какова этапность обучения стойке на руках?  **Цели:** учить выполнять стойку  на руках у стены | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – технически грамотно выполнять стойку на руках у стены | Текущий |  |
| 76 | Разучивание комбинации  из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки | Комбинированный | 1 | Упражнения акробатики.  **Цели:** совершенствовать координационные способности, силу и ловкость при выполнении упражнений акробатики | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – выполнять акробатические комбинации на высоком техничном уровне, соблюдая правила безопасного поведения | Текущий |  |
| 77 | Развитие координации посредством упоров на руках.  Разучивание игры «Пустое место» | Применение знаний, умений | 1 | Развитие координационных способностей.  **Цели:** совершенствовать навык выполнения упоров на руках | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для развития координации | Текущий |  |
| 78 | Совершенствование прыжка  в длину с места. Разучивание игры «Коньки-горбунки» | Применение знаний, умений | 1 | Как развивать выносливость и быстроту?  **Цели:** совершенствовать навык выполнения прыжков в длину с места | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.  **Коммуникативные:** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – технически правильно выполнять прыжок с места | Текущий |  |
| 79 | Совершенствование упражнений акробатики | Проверка  и коррекция  знаний и умений | 1 | Как совершенствовать выполнение упражнений акробатики?  **Цели:** выполнять упражнения акробатики для закрепления учебного материала | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**  – выполнять акробатические упражнения |  |  |
| 80 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Коньки-горбунки» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Как развивать силу и выносливость?  **Цели:** закреплять навык подтягивания из виса лежа; развивать силовые качества | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять прямой хват при подтягивании;  **–** соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль двигательных качеств  (подтягивание) |  |
| 81 | Развитие равновесия посредством акробатических упражнений.  Игра «Охотники и утки» | Применение знаний, умений | 1 | Способы развития равновесия.  **Цели:** развить равновесие во время выполнения упражнений акробатики | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнения для развития равновесия | Текущий |  |
| 82 | Обучение  упражнениям  с гантелями. Разучивание игры «Пустое место» | Изучение нового материала | 1 | Как развивать силу и ловкость?  **Цели:** учить выполнять упражнения с гантелями различными способами | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – выполнять упражнения  с гантелями различными способами | Текущий |  |
| 83 | Контроль  за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер» | Проверка  и коррекция знаний, умений | 1 | Какие упражнения развивают гибкость?  **Цели:** закреплять навык выполнения наклонов вперед | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для развития гибкости различными способами | Контроль двигательных качеств  (гибкость) |  |
| 84 | Контроль  за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом» | Проверка  и коррекция знаний, умений | 1 | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цели:** учить поднимать туловище из положения лежа на скорость | **Познавательные:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств;  – организовывать и проводить подвижные игры | Контроль двигательных качеств  (поднимание туловища за 30 с) |  |
| 85 | Разучивание игровых действий эстафет  с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки» | Применение знаний, умений | 1 | Развитие координационных способностей.  **Цели:** выполнить командные действия в эстафете для закрепления материала | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – соблюдать правила безопасного поведения при выполнении  упражнений  акробатики | Текущий |  |
| 86 | Развитие выносливости различными способами.  Игра «День  и ночь» | Применение знаний, умений | 1 | Каковы правила развития выносливости?  **Цели:** развивать выносливость  во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега | Текущий |  |
| 87 | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств | Комбинированный | 1 | При каком виде бега применяется низкий старт?  **Цели:** совершенствовать технику низкого старта;учить бегу с ускорением | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для развития скоростных  качеств;  – грамотно использовать технику низкого старта при выполнении бега | Текущий |  |
| 88 | Обучение технике прыжка  в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете «Кто даль-ше прыгнет?» | Применение знаний, умений | 1 | Как выполняется прыжок в длину  с разбега?  **Цели:** учить правильной технике прыжка в длину  с разбега | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**  – технически правильно выполнять прыжок в длину  с разбега, соблюдая правила безопасности | Текущий |  |
| 89 | Контроль  за развитием двигательных качеств: прыжок в длину  с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры | Проверка  и коррекция знаний, умений | 1 | Правила выполнения прыжка в длину с места.  **Цели:** развитие силы, ловкости  и координации  во время выполнения прыжков разными способами | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** 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) |  |
| 90 | Совершенствование бега  на 30 м с низ-кого старта.  Разучивание упражнений полосы препятствий | Применение знаний и умений | 1 | Скоростные и силовые качества.  **Цели:** развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию и выполнения упражнений полосы препятствий | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять бег, преодолевая различные препятствия | Текущий |  |
| 91 | Контроль  за развитием двигательных качеств: бег  на 30 м | Проверка  и коррекция знаний, умений | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции?  **Цели:** развивать скоростно-силовые качества во время бегана дистанцию | **Познавательные:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – равномерно распределять свои силы  во время бега  с ускорением | Контроль двигательных качеств  (бег  на 30 м) |  |
| 92 | Метание теннисного мяча  в цель и на дальность, развитие выносливости | Применение знаний, умений | 1 | Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?  **Цели:** учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и метании на дальность | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки) | Текущий |  |
| 93 | Контроль  за развитием двигательных качеств: метание мешочка  на дальность. Игра «Вороны  и воробьи» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Каковы правила выполнения метания?  **Цели:** учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – грамотно использовать технику метания мешочка при выполнении упражнений | Контроль двигательных качеств  (метание) |  |
| 94 | Контроль пульса. Строевые упражнения | Комбинированный | 1 | Как выполнить подсчет пульса?  **Цели:** учить подсчитывать пульс; закреплять навык выполнения строевых команд | **Познавательные:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять подсчет пульса;  – выполнять организую-  щие строевые  команды и приемы | Текущий |  |
| 95 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег  3 ґ 10 м.  Разучивание игры с элементами пионер-  бола | Проверка  и коррекция знаний, умений | 1 | Как развивать ловкость и быстроту?  **Цели:** учить выполнять челночный бег 3 ґ 10м; развивать координацию, ловкость  и глазомер при выполнении иг-ровых упражнений с мячом | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**  – равномерно распределять свои силы  во время челночного бега;  – оценивать  величину нагрузки по частоте пульса | Контроль двигательных качеств  (челночный бег) |  |
| 96 | Совершенствование бросков  и ловли мяча. Разучивание игры в пионербол | Применение знаний, умений | 1 | Как совершенствовать бросок и ловлю мяча?  **Цели:** закреплять навык выполнения броска и ловли мяча | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | Текущий |  |
| 97 | Развитие выносливости  и быстроты  в круговой тренировке.  Разучивание игры «Вызов номеров» | Комбинированный | 1 | Как развивать выносливость и быстроту?  **Цели:** выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – равномерно распределять свои силы во время бега  с ускорением;  – оценивать  величину нагрузки по час-тоте пульса | Текущий |  |
| 98 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями | Применение знаний, умений | 1 | Как использовать полученные умения и навыки?  **Цели:** закреплять умения и навыки выполнения основных видов движения | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для развития силы, выносливости и ловкости различными способами | Текущий |  |
| 99 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями | Применение знаний, умений | 1 | Как использовать полученные умения и навыки?  **Цели:** закреплять умения и навыки выполнения основных видов движения | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для развития силы, выносливости и ловкости различными способами | Текущий |  |