**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**

**2 класс**

**Учителя**

**Алаев Д.В.**

**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 2 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 во 2 классе выделяется 102 часа (3 часа неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Результаты изучения учебного предмета**

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

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

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

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

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

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

– общение и взаимодействие со сверстниками;

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

– занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

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

– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

– изложение фактов истории физической культуры;

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

– бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Структура курса**

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

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

**Содержание курса**

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

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

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

В **базовую** часть входят:

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в 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 корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики.**

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

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

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

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

**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**

**2 класс**

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

**Распределение учебного времени на различные виды**

**программного материала (сетка часов).**

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

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

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

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

– старт не из требуемого положения;

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

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

– несинхронность выполнения упражнения.

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

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

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

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

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

**Календарно-тематическое планирование  
2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Тип урока | Кол-во часов | Решаемые  проблемы | Планируемые результаты | | Вид контроля | Дата |
| универсальные учебные действия | предметные  знания |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале  и на спортивной площадке.  Подвижная игра «Салки-догонялки» | Вводный | 1 | Как вести себя  в спортивном зале и на спортивной площадке?  **Цели:** познакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке | ***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:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | **Научатся:**  – соблюдать правила пове-  дения в спор-тивном зале  и на спортив-  ной площадке  на уроке;  – самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики | Теку-щий |  |
| 2 | Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка» | Изучение нового материала | 1 | Что такое шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма?  **Цели:** повторить команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!». Учить принимать положение высокого старта | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | **Научатся:**  – выполнять  команды на построения и перестроения;  – технически правильно принимать положение высокого старта | теку-щий |  |
| 3 | Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом» | Изучение нового материала | 1 | Как выполняется построение в колонну?  **Цели:** повторить построение в ше-  ренгу, колонну; повторить поло-  жение высокого старта | ***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:*** задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  –выполнять организующие строевые команды и приемы;  – выполнять  бег с высокого старта | Теку-щий |  |
| 4 | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 × 10.  Игра «Гуси-лебеди» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Корректировка техники челночного бега. Как выполнять поворот  в челночном беге?  **Цели:** учить бегу  с изменением направления движения | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников.  ***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:**  – технически правильно держать корпус  и руки при беге в сочетании с дыханием;  – технически правильно выполнять поворот в челночном беге | Контроль двигательных качеств  (челночный бег) |  |
| 5 | Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку.  Обучение прыжкам вверх и в длину с места.  Игра «Удочка» | Изучение нового материала | 1 | Как прыгать вверх и в длину с места?  **Цели:** учить выполнять легкоатлетические упражнения – вверх  и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; фиксировать информацию об изменениях в организме | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; 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; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – выполнять легкоатлети-ческие упражнения;  – технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину;  – оценивать  величину нагрузки по частоте пульса | Текущий |  |
| 6 | Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки» | Комбинированный | 1 | Какая польза  от занятий физической культурой?  **Цели:** учить правильно выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют  и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: осуществляют самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  – выполнять упражнения  по образцу учителя и показу лучших учеников | Текущий |  |
| 7 | Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность.  Разучивание игры «Кто дальше бросит» | Комбинированный | 1 | Как выполнять метание малого мяча (мешочка) на дальность?  **Цели:** учить правильной технике метания | ***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:*** задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – выполнять легкоатлетические упражнения (метания);  – технически правильно держать корпус, ноги и руки  в метаниях | Текущий |  |
| 8 | Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Метание предмета на дальность.  **Цели:** учить выполнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; взаимодействовать в команде | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  – технически правильно выполнять метание предмета;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль двигательных качеств (метание) |  |
| 9 | Ознакомление  с историей возникновения первых спортивных соревнований.  Контроль двигательных качеств: прыжки  в длину с места | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Когда появились первые спортивные соревнования?  **Цели:** познакомить с историей возникновения первых спортивных соревнований; учить правильно выполнять прыжок с места | ***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:*** задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять легкоатлетические упражнения;  – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | Контроль двигательных качеств  (прыжки в длину с места) |  |
| 10 | Обучение бегу  с изменением частоты шагов.  Подвижные  игры «Запрещенное движение» и «Два Мороза» | Комбинированный | 1 | Как увеличивать  и уменьшать скорость бега?  **Цели:** учить выполнять игры разминочного характера; развивать скоростно-силовые качества, координацию движений | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – выполнять легкоатлетические упражнения;  – выполнять  упражнение  по образцу  учителя и по-казу лучших учеников | Теку-щий |  |
| 11 | Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр | Применение знаний, умений | 1 | Какие основные физические качества необходимо развивать?  **Цели:** развивать внимание, ловкость при выполнении игровых  упражнений | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 12 | Ознакомление  с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции | Комбинированный | 1 | Как подбирается ритм и темп бега на различных дистанциях?  **Цели:** учить самостоятельно подбирать собственный, наиболее эффективный ритм и темп бега | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соотносят изученные понятия с примерами.  ***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:**  – правильно  распределять силы при длительном беге;  – оценивать  величину нагрузки по частоте пульса | Теку-щий |  |
| 13 | Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров  с высокого  старта | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Как правильно стартовать и финишировать?  **Цели:** учить правильной технике бега; выполнять разминочный бег в различном темпе | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять легкоатлетические упражнения;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время выполнения  упражнений | Контроль двигательных качеств  (бег на 30 м) |  |
| 14 | Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей  в общеразвивающих упражнениях. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы» | Комбинированный | 1 | Как вести себя  на уроках с использованием спортивного инвентаря?  **Цели:** учить выполнять общеразвивающие упражнения в движении и на месте; совместным командным действиям во время игры | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, 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:**  – соблюдать правила безопасного поведения;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 15 | Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Как выполнять перестроение в две шеренги, две колонны?  **Цели:** учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения; учить поднимать туловище из положения лежа на скорость | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируют действия партнера; 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  организующие строевые команды и приемы;  – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | Контроль двигательных качеств (поднимание туловища) |  |
| 16 | Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания  в игре «Отгадай, чей голос» | Комбинированный | 1 | Развитие координации. Как правильно выполнять вис на гимнастической стенке?  **Цели:** развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении виса  на время | ***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:*** задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  – выполнять  упражнение  по образцу  учителя и по-казу лучших учеников;  – организовывать и проводить подвижные игры в помещении | Теку-щий |  |
| 17 | Развитие координационных  способностей  в упражнениях гимнастики  с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов.  Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле» | Комбинированный | 1 | Корректировка техники выполнения перекатов.  **Цели:** развивать  координационные способности, силу, ловкость при выполнении упражнений гимнастики и акробатики | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, 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:**  – соблюдать правила поведения и преду-  преждения травматизма  во время выполнения упражнений;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 18 | Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке | Комбинированный | 1 | Как правильно выполнять задания круговой тренировки?  **Цели:** учить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***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:**  – координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед;  – соблюдать правила предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями;  – регулировать физическую нагрузку | Теку-щий |  |
| 19 | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках».  Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля» | Комбинированный | 1 | Какие правила безопасного поведения необходимо знать и соблюдать при выполнении упражнений гимнастики?  **Цели:** учить выполнять упражнения со страховкой | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  ***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:**  – соблюдать правила предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями;  – выполнять  упражнение, добиваясь конечного результата | Теку-щий |  |
| 20 | Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях | Комбинированный | 1 | Корректировка техники выполнения упражнения «мост».  **Цели:** развивать координационные способности, силу, ловкость в упражнениях поточной тренировки | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 21 | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Каковы правила выполнения наклонов различными способами?  **Цели:** развивать координацию движений, равновесие в ходьбе по скамейке; развивать гибкость в наклоне из положения стоя | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***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 ловкости и координации | Контроль двигательных качеств  (на-клоны из положения стоя) |  |
| 22 | Развитие координации дви-  жений, ловкости, внимания  в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке.  Игра на внимание «Запрещенное движение» | Изучение нового материала | 1 | Какие существуют упражнения для развития координации?  **Цели:** совершенствовать умения перемещаться по горизонтальной и наклонной скамейке; учить характеризовать физические качества: силу, координацию | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – перемещаться по горизонтальной и наклонной поверхности различными способами;  – соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями | Теку-щий |  |
| 23 | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Какие качества развиваются при подтягивании  на перекладине?  **Цели:** учить выполнять прямой хват при подтягивании; совершенствовать акробатические упражнения – перекаты, «стойку на лопатках» | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**  – выполнять серию акробатических упражнений;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями | Контроль двигательных качеств  (подтягивание из виса лежа) |  |
| 24 | Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | Комбинированный | 1 | Как выполнять  упражнения в равновесии?  **Цели:** учить выполнять игровые  упражнения  из подвижных  игр разной функциональной направленности | ***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:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – выполнять упражнения  в равновесии  на ограниченной опоре;  – организовывать и проводить подвижные игры | Теку-щий |  |
| 25 | Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке.  Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?» | Комбинированный | 1 | Висы углом на перекладине и гимнастической стенке.  **Цели:** учить правильному положению при выполнении виса углом | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***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 укрепления мышц брюшного пресса;  – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | Теку-щий |  |
| 26 | Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед | Изучение нового материала | 1 | Правила составления комплекса  упражнений для физкультминутки.  **Цели:** учить принципам построения физкультминутки; развивать координацию движений при выполнении кувырков вперед | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – самостоятельно составлять комплекс  упражнений  для физкультминуток;  – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | Теку-щий |  |
| 27 | Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя  на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».  Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами» | Комбинированный | 1 | Как развивать гибкость тела?  **Цели:** учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируют действия партнера;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**  – самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 28 | Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками | Изучение нового материала | 1 | Правила проведения разминки  с гимнастическими палками. Какие существуют строевые команды?  **Цели:** учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться четкого  и правильного  выполнения | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**  – правильно оценивать дистанцию и интервал в строю, ориентироваться в пространстве;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 29 | Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики | Комбинированный | 1 | Какие действия  в игре чаще всего приводят к травмам?  **Цели:** учить выполнять правила игры, контролировать свои действия и наблюдать  за действиями  других игроков | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – выполнять серию упражнений акробатики;  – соблюдать правила безопасного поведения в подвижной игре | Теку-щий |  |
| 30 | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки | Изучение нового материала | 1 | Какие существуют способы закаливания?  **Цели:** учить выполнению правил страховки и помощи при выполнении упражнений | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – самостоятельно подбирать методы и при- емы закаливания;  – выполнять упражнения  со страховкой партнера | Теку-щий |  |
| 31 | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу» | Комбинированный | 1 | Организационные правила безопасной полосы препятствий.  **Цели:** развивать равновесие и координацию в ходьбе по скамейке с перешагиванием предметов, по тонкой линии, проползая и перелезая через препятствия | ***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:*** задают вопросы; контролируют действия партнера;договариваются о распределении функций и ролей 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  на гимнастической скамейке;  – соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях полосы препятствий | Теку-щий |  |
| 32 | Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка» | Применение знаний, умений | 1 | Какие качества развивают прыжки со скакалкой?  **Цели:** учить выполнять прыжки  со скакалкой различными спосо-  бами | ***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:*** используют речь для регуляции  своего действия.  ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время выполнения прыжков со скакалкой | Теку-щий |  |
| 33 | Разучивание игровых действий эстафет  с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях | Комбинированный | 1 | Как правильно передать и принять эстафету?  **Цели:** учить  выполнять бег  и прыжки в эста-  фете для закрепления учебного  материала | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; 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:**  – технически правильно выполнять упражнения с обручем и скакалкой;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | Теку-щий |  |
| 34 | Развитие силы  и ловкости  в лазанье и перелезании по гимнастической стенке.  Разучивание комплекса  упражнений  для формирования правильной осанки | Комбинированный | 1 | Как развивать выносливость и быстроту?  **Цели:** закрепить навыки выполнения упражнений  на гимнастической стенке; контролировать осанку | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника | **Научатся:**  – распределять свои силы во время лазанья и перелезания по гимнастической стенке;  – выполнять упражнения  по профилактике нарушения осанки | Теку-щий |  |
| 35 | Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка  на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости  в упражнениях полосы препятствий | Комбинированный | 1 | Как развивать выносливость при преодолении полосы препятствий?  **Цели:** учить соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях полосы препятствий | ***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:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики | Теку-щий |  |
| 36 | Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу» | Применение знаний  и умений | 1 | Как безопасно  перемещаться  по гимнастиче-  ским стенкам?  **Цели:** развивать силу, ловкость, координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | Теку-щий |  |
| 37 | Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веревочка под ногами» | Комбинированный | 1 | Какие правила безопасности нужно соблюдать при выполнении лазанья по канату?  **Цели:** закреплять навык выполнения разминки с гимнастическими палками | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – выполнять лазанье по канату в три приема;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | Теку-щий |  |
| 38 | Ознакомление  с правилами безопасности  в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска  и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы» | Изучение нового материала | 1 | Как развивать выносливость и быстроту?  **Цели:** учить быстрому движению при броске мяча; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту при проведении подвижных игр | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, 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 броски и ловлю мяча разными способами;  – организовывать и проводить подвижные игры | Теку-щий |  |
| 39 | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу» | Комбинированный | 1 | Как правильно ловить мяч после броска партнера?  **Цели:** учить взаимодействовать  с партнером во время броска  и правильной ловли мяча | ***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:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | **Научатся:**  – соблюдать правила взаимодействия  с партнером;  – организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |  |
| 40 | Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему» | Комбинированный | 1 | Какие бывают способы бросков мяча одной рукой?  **Цели:** учить бросать мяч одной рукой и попадать  в цель | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; 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:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – технически правильно  выполнять бросок мяча;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 41 | Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» | Комбинированный | 1 | Правила ловли отскочившего от стены мяча.  **Цели:** учить правильно ставить руки при ловле мяча | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; 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 броски в стену и ловлю мяча на месте и в движении | Текущий |  |
| 42 | Обучение технике ведения мяча на месте,  в движении  по прямой,  по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга» | Изучение нового материала | 1 | Как правильно выполнять ведение мяча?  **Цели:** учить выполнять ведение мяча на месте  и в движении, контролировать свое эмоциональное состояние во время игры | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – отбивать мяч от пола на месте и в движении;  – характеризовать роль и значение занятий физкультурой для укрепления здоровья | Текущий |  |
| 43 | Совершенствование техники выполнения  бросков мяча  в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч со-седу» | Комбинированный | 1 | Техника выполнения бросков мяча в кольцо.  **Цели:** закреплять навыквыполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» | ***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:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – бросать мяч  в цель с пра-  вильной постановкой рук;  – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | Текущий |  |
| 44 | Совершенствование техники выполнения бросков мяча  в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Комбинированный | 1 | Какие бывают способы выполнения бросков мяча в кольцо?  **Цели:** закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**  – выполнять броски мяча  в кольцо способом «сверху»;  – организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 45 | Обучение баскетбольным  упражнениям  с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» | Изучение нового материала | 1 | Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага?  **Цели:** учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения, после приема мяча  от партнера | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячом.  ***Регулятивные:***принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:***понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – выполнять броски мяча  в кольцо разными способами;  – взаимодей-ствовать со сверстниками  по правилам  виграх с мячом | Текущий |  |
| 46 | Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы» | Изучение нового материала | 1 | Каким боком удобнее передвигаться при ведении мяча правой рукой?  **Цели:** развивать ловкость и координацию при выполнении ведения мяча в движении | ***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:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – отбивать мяч от пола, передвигаясь приставным шагом;  – выполнять остановку прыжком | Текущий |  |
| 47 | Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами» | Комбинированный | 1 | Как выполнять бросок набивного мяча на дальность?  **Цели:** правильно выполнять движения руками при броске набивного мяча | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – бросать мяч  в цель с правильной постановкой рук | Текущий |  |
| 48 | Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы» | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цели:** учить правильно выполнять бросок набивного мяча | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; 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:**  – технически правильно вы-полнять бросок набивного мяча;  – взаимодей-ствовать со сверстниками  по правилам  виграх с мячом | Контроль двигательных ка- честв  (броски набивного мяча) |  |
| 49 | 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 |  |
| 50 | 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 |  |
| 51 | 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 |  |
| 52 | 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 |  |
| 53 | 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 |  |
| 54 | 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 |  |
| 55 | 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 |  |
| 56 | 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 |  |
| 57 | 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 |  |
| 58 | 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 |  |
| 59 | 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 |  |
| 60 | 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 |  |
| 61 | Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга» | Комбинированный | 1 | Правила безопасности на уроках  в спортивном зале с мячами.  **Цели:** учить выполнению бросков и ловле волейбольного мяча двумя руками над головой | ***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:*** задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой | Текущий |  |
| 62 | Обучение броскам и ловле мяча через сетку.  Игра «Перекинь мяч» | Изучение нового материала | 1 | Какие бывают  игры с мячом  на площадке  с сеткой?  **Цели:** учить выполнять броски мяча через сетку  и ловлю высоко летящего мяча | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – технически правильно выполнять броски мяча через  сетку | Текущий |  |
| 63 | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу.  Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо» | Изучение нового материала | 1 | Правила игры  в пионербол.  **Цели:** учить правильно ставить  руки при бросках  и ловле мяча | ***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:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу | Текущий |  |
| 64 | Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в пионербол | Комбинированный | 1 | Как перемещаться по площадке?  **Цели:** учить подавать мяч через  сетку; выполнять  команды при перемещении по площадке | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  – выполнять подачу мяча через сетку;  – перемещаться по площадке по команде «переход» | Текущий |  |
| 65 | Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол | Комбинированный | 1 | Как ведется счет  в игре пионербол?  **Цели:** учить подавать мяч через сетку одной рукой | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | **Научатся:**  – выполнять броски мяча через сетку различными способами;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 66 | Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде.  Игра в пионербол | Комбинированный | 1 | Как добиться командной победы? **Цели:** учить играть в команде | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – ловить высоко летящий мяч;  – взаимодействовать в команде;  – оценивать  и контролировать игровую ситуацию | Текущий |  |
| 67 | Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку.  Игра в пионербол | Комбинированный | 1 | Правила подачи  и передачи мяча через сетку.  **Цели:** учить играть в пионербол в соответствии с правилами | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – организовывать и проводить подвижные игры с мячом;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 68 | Обучение ве- дению мяча внутренней  и внешней частью подъема ноги по прямой линии | Изучение нового материала | 1 | Какие правила безопасности  во время игры  в футбол?  **Цели:** учить ведению мяча ногами; навыкам безопасного обучения элементам футбола | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | **Научатся:**  – технически правильно выполнять ведение мяча ногами;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | Текущий |  |
| 69 | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей» | Комбинированный | 1 | Как распределить роли игроков футбольной команды?  **Цели:** учить ведению мяча ногами различными способами | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять ведение мяча ногами по дуге различными способами; – самостоятельно распределять роли игроков в команде | Текущий |  |
| 70 | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойка-  ми с обводкой  стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом» | Изучение нового материала | 1 | Какие нарушения бывают при игре в футбол, приводящие к травмам?  **Цели:** учить играть в футбол  в соответствии  с правилами 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:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**  – организовывать и проводить игру с элементами футбола;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 71 | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд» | Изучение нового материала | 1 | Что такое пенальти и за что его назначают?  **Цели:** учить технике ведения  и остановки мяча; взаимодействовать с партнером в игре в футбол | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  – играть в футбол в штрафной площадке  по правилам безопасного поведения | Текущий |  |
| 72 | Обучение передаче и приему мяча ногами  в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой» | Комбинированный | 1 | Какие обязанности у капитана команды?  **Цели:** учить технике передачи  и приему мяча  в паре | ***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:***задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – технически правильно выполнять элементы игры  в футбол;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 73 | Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол | Комбинированный | 1 | Как рассчитать силу броска мяча?  **Цели:** учить броскам малого мяча  в горизонтальную цель | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  – технически правильно выполнять бросок малого мяча в горизонтальную цель | Текущий |  |
| 74 | Контроль  за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.  Игра «Быстрая подача» | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цели:** учить выполнять броски мяча | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  – метать мяч  в цель с правильной постановкой руки | Контроль двигательных качеств (броски малого мяча) |  |
| 75 | Развитие координационных  способностей  в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля» | Комбини-  рованный | 1 | Как совершенствовать выполнение кувырка назад?  **Цели:** развивать внимание, ловкость, координацию при выполнении кувырков | ***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:*** используют речь для регуляции своего действия;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – технически  правильно выполнять различные виды кувырков;  – организовывать и проводить подвижную игру | Текущий |  |
| 76 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств  посредством серии акробатических упражнений.  Игра «Ноги  на весу» | Комбинированный | 1 | Что общего при выполнении различного вида стоек?  **Цели:** закрепить навык самостоятельного выполнения упражнений акробатики поточным методом | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – технически правильно выполнять стойку на лопатках, на голове,  на руках у опоры | Текущий |  |
| 77 | Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками.Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками | Применение знаний, умений | 1 | Правила безопасного выполнения упражнений с гимнастическими палками.  **Цели:** закрепить навык выполнения общеразвива-  ющих упражне-ний в группе | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | **Научатся:**  – выполнять общеразвива- ющие упражнения в группе различными способами;  – самостоятельно вести подсчет общеразвивающих упражнений | Текущий |  |
| 78 | Развитие координационных  способностей  в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал – садись» | Комбинированный | 1 | Как правильно выполнять стойку на руках у опоры и без нее?  **Цели:** учить стойке на руках у стены и со страховкой партнера | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – технически правильно выполнять стойку на руках;  – самостоятельно проводить разминку в движении парами | Текущий |  |
| 79 | Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу» | Применение знаний, умений | 1 | Акробатические упражнений в различных сочетаниях.  **Цели:** развивать скоростные качества, ловкость, внимание в акробатических упражнениях и круговой тренировке | ***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:*** задают вопросы; контролируют действия партнера;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | Текущий |  |
| 80 | Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место» | Комбинированный | 1 | Какова этапность при обучении стойкам на голове и руках?  **Цели:** развивать координацию  в упорах на руках | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для развития ловкости и координации | Текущий |  |
| 81 | Совершенствование прыжка  в длину с места. Игра «Коньки-горбунки» | Комбинированный | 1 | Индивидуальные показатели физического развития  и двигательных качеств.  **Цели**: учить правильно выполнять прыжок в длину с места | ***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:*** задают 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 легкоатлетические упражнения;  – технически правильно отталкиваться  и приземляться | Текущий |  |
| 82 | Обучение  упражнениям акробатики  в заданной последовательности. Развитие силовых качеств | Комбинированный | 1 | Способы развития силовых качеств.  **Цели**: учить выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки | ***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:*** задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – выполнять упражнения для развития силовых качеств;  – соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях акробатики | Текущий |  |
| 83 | Контроль  за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки-горбунки» | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Правила выполнения подтягивания из виса лежа.  **Цели**: учить правильно выполнять подтягивание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук лежа | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:***договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнение  по образцу учителя и показу лучших учеников;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль двигательных качеств (подтягивание) |  |
| 84 | Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки» | Комбинированный | 1 | Способы развития равновесия.  **Цели**: учить упражнениям акробатики, направленным на развитие равновесия | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять акробатические упражнения различными способами | Текущий |  |
| 85 | Развитие силовых качеств  в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки» | Комбинированный | 1 | Какие качества развиваются при выполнении упражнений с гантелями?  **Цели**: учить выполнять упражнения с гантелями различными способами; коррекция свода стопы | ***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:*** задают 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 упражнения  с гантелями различными способами | Текущий |  |
| 86 | Контроль  за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний» | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Способы развития гибкости.  **Цели**: учить выполнять наклон вперед из положения стоя | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для развития гибкости различными способами | Контроль двигательных качеств (наклон вперед из поло-жения стоя) |  |
| 87 | Контроль  за развитием двигательных качеств: подъ-  ем туловища  из положения лежа на спине за 30 секунд.  Игра «Правильный номер  с мячом» | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Как стать выносливым?  **Цели**: закрепить навык подъема туловища из положения лежа на спине | ***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:*** задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – выполнять упражнение  по образцу учителя и показу лучших учеников;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль двигательных качеств (подъем туловища) |  |
| 88 | Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях.  Разучивание игровых действий эстафет.  Игра «Перетяжки» | Комбинированный | 1 | Как правильно передать и принять эстафету?  **Цели:** выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала | ***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:*** задают 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:**  – взаимодействовать со сверстниками  по правилам  вэстафетах;  – соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет | Текущий |  |
| 89 | Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр.  Подвижная игра «День и ночь» | Комбинированный | 1 | Каковы правила развития выносливости?  **Цели:** развивать выносливость  в ходьбе, беге, прыжках, играх | ***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:*** задают 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:**  – распределять свои силы во время продолжительного бега; развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека | Текущий |  |
| 90 | Обучение положению низкого старта.  Развитие скоростных качеств в беге с ускорением | Комбинированный | 1 | При каком виде бега применяется низкий старт?  **Цели:** закрепить навык положения низкого старта; развивать скоростные качества | ***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:*** задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – технически правильно выполнять положение низкого старта и стартовое ускорение | Текущий |  |
| 91 | Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?» | Комбинированный | 1 | Как выполняется прыжок в длину  с разбега?  **Цели:** закрепить технику прыжка  в длину с разбега | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления | Текущий |  |
| 92 | Контроль  за развитием двигательных качеств: прыжок в длину  с места.  Обучение прыжкам через низкие барьеры | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Каковы правила выполнения прыжка в длину с места?  **Цели:** развивать прыгучесть в прыжках в длину с места,развивать ловкость и координацию в беге с барьерами | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнения на развитие физических качеств (пры-гучести, быстроты, ловкости); осуществлять прыжки через низкие барьеры во время бега | Контроль двигательных качеств  (прыжок  в длину с места) |  |
| 93 | Развитие скорости в беге  на 30 м с низ-кого старта.  Разучивание упражнений полосы препятствий | Комбинированный | 1 | Какова техника низкого старта?  **Цели:** повторить бег на короткую дистанцию,развивать скоростные качества | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями | Текущий |  |
| 94 | Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег  на 30 м | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья?  **Цели:** провести тестирование бега на 30 м, учить правилам соблюдения техники безопасности во время занятий | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями | Контроль двигательных качеств  (бег на 30 м) |  |
| 95 | Совершенствование метания теннисного мяча на дальность.  Разучивание игры «Точно  в мишень» |  | 1 | Как технически правильно выполнить метание?  **Цели:** учить правильной постановке рук и ног при метании мяча в цель, учить правильной постановке рук и ног при метании мяча на дальность | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | **Научатся:**  – выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного  мяча с правильной постановкой рук и ног | Текущий |  |
| 96 | Контроль  за развитием двигательных качеств: метание мешочка  на дальность.  Подвижная игра «За мячом противника» | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Каковы правила выполнения метания?  **Цели:** учить быстрому движению при броске малого мяча; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту 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:*** задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – организовывать места занятий подвижными играми  и эстафетами;  – выполнять правила безопасного поведения во время игр и эстафет | Контроль двигательных качеств (метание) |  |
| 97 | Контроль  пульса. Совершенствование строевых упражнений |  | 1 | Как проводится подсчет пульса?  **Цели:** учить выполнять подсчет пульса на запястье, повторить организующие строевые команды и приемы | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять подсчет пульса на запястье;  – выполнять размыкание  в шеренге на вытянутые руки и смыкание | Текущий |  |
| 98 | Контроль  за развитием  двигательных качеств: челночный бег  3 ґ 10м.  Игра в пионербол | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Как совершенствовать бросок и ловлю мяча?  **Цели:** закрепить навык выполнения бросков и правильной ловли мяча | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |  |
| 99 | Развитие выносливости  в кроссовой подготовке.  Совершенствование броска  и ловли мяча.  Игра в пионербол | Применение знаний и умений | 1 | Как совершенствовать бросок и ловлю мяча?  **Цели:** закрепить навык броска  и правильной  ловли мяча | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | **Научатся:**  – технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча при игре в пионербол;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | Текущий |  |
| 100 | Развитие выносливости  и быстроты  в упражнениях круговой тренировки.  Игра «Вызов номеров» | Применение знаний и умений | 1 | Как развивать выносливость и быстроту?  **Цели:** учить быстрому движению при выполнении заданий круговой тренировки | ***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:*** задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – распределять свои силы во время продолжительного бега;  – выполнять упражнения  по профилактике нарушений осанки | Текущий |  |
| 101 | Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием | Применение знаний и умений | 1 | Какие качества развиваются в эстафетах?  **Цели:** учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнения для развития ловкости и координации движений  в различных  ситуациях | Текущий |  |
| 102 | Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол | Комбинированный | 1 | Как использовать полученные навыки в процессе обучения?  **Цели:** закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств | ***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:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – называть игры и формулировать их правила;  – организовывать и проводить подвижные игры на воздухе и в помещении | Текущий |  |