**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**

**3 класс**

**Учителя**

**Сазонова О.М.**

**Скороходова П.Н.**

**Алаев Д.В.**

**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 3 класса «Физическая культура. 1–4 классы.» автор В. И. Лях.
14. Учебным планом ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт - Петербурга на 2017-2018 учебный год,
15. Положением о рабочей программе педагога ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района г. Санкт – Петербурга.

**Общая характеристика учебного предмета**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Место учебного предмета в учебном плане**

На уроки физической культуры в 3 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**

**3 класс**

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

**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 | 28 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 28 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 28 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 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  
3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Тип урока | Кол-во часов | Решаемые  проблемы | Планируемые результаты | | Вид контроля | Дата |
| универсальные учебные действия | предметные  знания |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса ут-ренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки» | Комбинированный | 1 | Как вести себя  на уроках?  Цели: напомнить правила поведения на уроках; учить слушать и выполнять команды | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планировать 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:  – выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности  на уроках физической культуры, выполнять комплекс УГГ | Теку-щий |  |
| 2 | Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишка» | Изучение нового материала | 1 | Что такое строй, шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма?  Цели: развивать умение выполнять команды, выносливость в беге; учить правильной технике прыжков в длину с места | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *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:  – самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики;  – технически правильно отталкиваться  и приземляться | теку-щий |  |
| 3 | Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта  на 30 м.  Игра «Салки  с домом» | Комбинированный | 1 | Где и как выполняется построение в начале урока?  Цели: закрепить навык построения в шеренгу, колонну, положение высокого старта, бег на 30 м | *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, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – выполнять организующие строевые команды и приемы;  – разминаться, применяя специальные беговые упражнения | Теку-щий |  |
| 4 | Контроль  за развитием двигательных качеств: челночный бег  3 × 10 м.  Разучивание игры «Ловишка с лентой» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Что такое челночный бег? Корректировка техники бега. Каковы организационные приемы прыжков?  Цели: учить правильной технике бега | *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 положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  – выполнять легкоатлетические упражнения;  – технически правильно держать корпус  и руки при беге в сочетании с дыханием | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |  |
| 5 | Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места.  Подвижная игра «Удочка» | Изучение нового материала | 1 | Как прыгать вверх на опору?  Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки  вверх и в длину  с места, соблюдая правила безопасности во время приземления | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять легкоатлети-ческие упражнения;  – технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 6 | Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве  в строевых  упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок  в длину с места. Подвижная игра «Удочка» | Проверка  и кор-  рекция знаний и умений | 1 | Какая польза  от занятий физической культурой?  Цели: учить выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали; выполнять прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя.  *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:  – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  – выполнять упражнение  по образцу учителя и показу лучших учеников | Контроль двига-  тельных качеств  (прыжок  в длину с места) |  |
| 7 | Обучение метанию на дальность c трех шагов разбега.  Разучивание игры «Мета-  тели» | Изучение нового материала | 1 | Правила выполнения метания малого мяча (мешочка) на дальность c трех шагов разбега.  Цели: учить правильной технике метания предмета | *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, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – выполнять легкоатлетические упражнения (метание  с трех шагов);  – выполнять правильное движение рукой для замаха  в метании | Теку-щий |  |
| 8 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Правила метания малого мяча.  Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – выполнять легкоатлетические упражнения в метании  и броске мяча;  – соблюдать  правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 9 | Объяснение взаимосвязи физических  упражнений  с трудовой  деятельностью человека.  Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах | Изучение нового материала | 1 | Разновидности трудовой деятельности человека.  Цели: учить выполнять броски  и ловлю набивного мяча; взаимодействовать с партнером | *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:  – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  – соблюдать правила взаимодействия  с партнером | Теку-щий |  |
| 10 | Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза» | Изучение нового материала | 1 | Метание набивного мяча одной рукой от плеча.  Цели: развивать силу, координационные способности при метании мяча от плеча одной рукой | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и темпом;  – выполнять  упражнение  по образцу  учителя и по-казу лучших учеников | Теку-щий |  |
| 11 | Развитие выносливости  в беге в медленном темпе  в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений  в эстафете | Комбинированный | 1 | Как распределять силы на дистанции?  Цели: развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают оценку учи-  теля.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – равномерно распределять свои силы для  завершения пятиминутного бега;  – оценивать величину нагруз-ки по частоте пульса | Теку-щий |  |
| 12 | Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний» | Комбинированный | 1 | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.  Цели: развивать внимание, скорость, координацию при выполнении беговых  упражнений  со сменой темпа | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные  дистанции;  – организовывать и проводить подвижные игры | Теку-щий |  |
| 13 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Как правильно стартовать и финишировать в беге?  Цели: развивать координационные способности, силу, скорость при выполнении беговых упражнений | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий легкоатлетическими  упражнениями | Контроль двигательных качеств (бег на 30 м) |  |
| 14 | Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с пря-мого разбега | Комбинированный | 1 | Прыжок в длину  с разбега.  Цели: развивать скоростно-силовые качества мышц ног в прыжках с разбега | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – технически правильно выполнять разбег  для прыжка  в длину | Теку-щий |  |
| 15 | Совершенствование прыжка  в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».  Игра со скакалкой «Пробеги  с прыжком» | Изучение нового материала | 1 | Как правильно отталкиваться при выполнении прыжка в длину с разбега?  Цели: учить отталкиванию без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега;  – выполнять  безопасное приземление | Теку-щий |  |
| 16 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок  в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».  Развитие лов-  кости в игре  со скакалкой «Пробеги  с прыжком» | Комбинированный | 1 | Скоростные и силовые качества.  Цели: развивать скоростно-силовые качества в прыжках в длину с разбега и со скакалкой | *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; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – выполнять легкоатлетические упражнения и добиваться достижения конечного результата;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль двигательных качеств (прыжок  в длину с разбега) |  |
| 17 | Правила безопасного пове-  дения в зале  с инвентарем  и на гимнастических снаря-  дах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше» | Комбинированный | 1 | Правила безопасности в спортивном зале.  Цели: развивать координационные способности в общеразвивающих упражнениях с гимнастическими палками | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий;  – выполнять упражнения  с гимнастическими палка-  ми на месте  и в продвижении | Теку-щий |  |
| 18 | Развитие внимания и координационных способностей  в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Развивать ориентировку в пространстве в перестроениях в движении.  Цели: закрепить навык выполнения подъема туловища на время | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *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:  – правильно выполнять перестроения для развития координации движений в различных ситуациях;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль двигательных качеств (подъем туловища) |  |
| 19 | Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гим-настической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше» | Комбинированный | 1 | Какими способами развивают координационные способности?  Цели: учить выполнять упражнение «вис на гимнастической стенке на время» | *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.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – творчески подходить  к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата | Теку-щий |  |
| 20 | Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» | Комбинированный | 1 | Как технически правильно выполнять перекаты?  Цели: закрепить навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – технически правильно выполнять перекаты в группировке;  – организовывать и проводить подвижные игры | Теку-щий |  |
| 21 | Совершенствование выполнения кувырка вперед.Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки | Комбинированный | 1 | Как правильно выполнять кувырок вперед?  Цели: развивать координационные способности, учить контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – выполнять упражнения  для развития ловкости  и координации | Теку-щий |  |
| 22 | Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках».  Подвижная игра «Посадка картофеля» | Комбинированный | 1 | Правила безопасного поведения  на уроках гимнастики.  Цели: учить выполнять упражнения со страховкой | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – технически правильно выполнять «стойку на лопатках»;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Теку-щий |  |
| 23 | Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики  в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях | Изучение нового материала | 1 | Какова этапность при выполнении упражнения «мост»?  Цели: закрепить навык выполнения упражнений поточным методом; учить правильно размыкаться в шеренге на вытянутые руки по кругу | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы.  *Регулятивные:* используют установленные правила  в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – выполнять организую- щие строевые команды и приемы;  – выполнять упражнение  по образцу учителя и показу лучших учеников | Теку-щий |  |
| 24 | Контроль  за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки | Комбинированный | 1 | Правила выполнения наклона вперед из положения стоя.  Цели: учить выполнять упражнения круговой тренировки разной функциональной направленности | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, 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 выполнения  упражнений  круговой тренировки | Контроль двигательных качеств  (наклон вперед из положения стоя) |  |
| 25 | Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку.  Игра на внимание «Класс, смирно!» | Комбинированный | 1 | Как развивать ловкость и координацию движений?  Цели: учить перемещаться по гимнастической  стенке с переходом на наклонную скамейку | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *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 | Теку-щий |  |
| 26 | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания  на перекладине (мальчики).  Подвижная игра «Конники-спортсмены» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Как развивать силу?  Цели: закрепить навык правильного выполнения прямого хвата при подтягивании | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – выполнять упражнения для развития силы и лов-кости | Контроль двигательных качеств  (подтягивание на перекладине) |  |
| 27 | Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах.  Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | Комбинированный | 1 | Развитие равновесия.  Цели: закрепить навык выполнения упражнений в равновесиях и упорах, учить выполнять упражнения подвижных игр разной функциональной направленности | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнения  в равновесии  на ограниченной опоре (низкое бревно, гимнастическая скамейка);  – организовы-вать и проводить подвижные игры | Теку-щий |  |
| 28 | Обучение положению ног углом в висе  на перекладине и гимнастической стенке.  Разучивание игры «Что изменилось?» | Изучение нового материала | 1 | Какова этапность при выполнении виса на перекладине и гимнастической стенке?  Цели: учить правильному выполнению упражнений на укрепление брюшного пресса | *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 дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – технически правильно выполнять поднимание ног уг-лом в висе на перекладине;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками;  – организовывать и проводить подвижные игры | Теку-щий |  |
| 29 | Ознакомление  с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед | Изучение нового материала | 1 | Как составить комплекс упражнений для физкультминуток?  Цели: учить понимать принципы построения физкультминуток; развивать координацию в кувырках вперед | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – самостоятельно составлять комплекс  упражнений физкультминутки;  – технике движения рук и ног в кувырках | Теку-щий |  |
| 30 | Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед | Применение знаний  и умений | 1 | Как развивать гибкость тела?  Цели: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, 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 поведения во время занятий физкультурой | Теку-щий |  |
| 31 | Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей  в эстафетах  с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка» | Комбинированный | 1 | Какие существуют строевые команды? Правила безопасного поведения в разминке с гимнастическими палками.  Цели: учить выполнять упражнения по команде; развивать координационные способности в играх  и эстафетах | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; 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:  – оценивать дистанцию  и интервал  в строю;  – выполнять упражнения  с гимнастическими палками;  – пробегать  через враща-  ющуюся скакалку | Теку-щий |  |
| 32 | Развитие внимания, скоростно-силовых способностей  посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики | Применение знаний и умений | 1 | Правила безопасного поведения  в подвижных играх.  Цели: учить выполнять упражнения акробатики  в комбинации  из двух-трех упражнений | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* 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:  – организовывать и проводить подвижные игры;  – контролировать свои действия в игре и наблюдать за действиями других игроков | Теку-щий |  |
| 33 | Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы» | Комбинированный | 1 | Постановка рук  и ног при выполнении броска  и ловли мяча разными способами.  Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *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; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – грамотно использовать технику метания мяча при выполнении  упражнений;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | Теку-щий |  |
| 34 | Совершенствование бросков  и ловли мяча  в паре. Разучивание игры «Мяч соседу» | Комбинированный | 1 | Как выполнять броски и ловлю мяча с партнером разными способами?  Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом в паре | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – технически правильно выполнять броски и ловлю мяча различными способами;  – выполнять упражнение  по образцу учителя и показу лучших учеников | Теку-щий |  |
| 35 | Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему» | Комбинированный | 1 | Способы бросков мяча одной рукой.  Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении броска мяча одной рукой | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнение  по образцу учителя и показу лучших учеников;  – точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг) | Теку-щий |  |
| 36 | Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных  способностей  в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» | Применение знаний  и умений | 1 | Как выполнять броски мяча в стену в движении?  Цели: учить выполнять броски мяча в стену в продвижении вдоль стены с ловлей отскочившего от стены мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* 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:  – грамотно использовать технику броска и ловли мяча при выполнении упражнений;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | Теку-щий |  |
| 37 | Совершенствование броска  и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты  ведения мяча  в движении.  Подвижная игра «Мяч из круга» | Комбинированный | 1 | Как совершенст-вовать технику  ведения мяча?  Цели: закреплять навык ведения мяча на месте и в продвижении | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – выполнять ведение мяча различными способами | Теку-щий |  |
| 38 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.  Подвижная игра «Мяч соседу» | Применение знаний и умений | 1 | Как выполнять броски мяча в корзину способом «снизу» после ведения?  Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – технически правильно выполнять броски мяча в корзину после ведения;  – добиваться достижения  конечного  результата | Теку-щий |  |
| 39 | Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.  Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Комбинированный | 1 | Какие бывают способы выполнения бросков мяча в корзину?  Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнение  по образцу  учителя и показу лучших учеников;  – точно бросать мяч одной рукой и попадать в кольцо | Теку-щий |  |
| 40 | Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» | Комбинированный | 1 | Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага?  Цели: учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения и приема мяча от партнера | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – технически правильно  выполнять броски мяча в кольцо разными способами;– организовывать и проводить подвижные игры | Теку-щий |  |
| 41 | Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Ан-тивышибалы» | Комбинированный | 1 | Развитие кординационных способностей.  Цели: учить передвигаться приставными шагами левым боком с одновременным ведением мяча | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *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:  – выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком | Теку-щий |  |
| 42 | Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами.  Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | Комбинированный | 1 | Каким способом выполнять бросок набивного мяча на дальность?  Цели: закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными способами | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – технически правильно  выполнять броски набивного мяча;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками |  |  |
| 43 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски  набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами» | Проверка  и коррекция  знаний  и умений | 1 | Какова этапность выполнения бросков набивного мяча из-за головы?  Цели: закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными способами | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – самостоятельно подбирать подводящие  упражнения  для выполнения броска набивного мяча из-за головы | Контроль двигатель-  ных ка- честв  (броски набивного мяча) |  |
| 44 | Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину | Комбинированный | 1 | Как определить расстояние до баскетбольного щита для остановки  в два шага после  ведения и последующего броска мяча?  Цели: закрепить навык броска мяча в корзину после ведения и остановки в два шага | *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 дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – самостоятельно определять расстояние  до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском | Текущий |  |
| 45 | Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей  в эстафетах с ведением мяча | Комбинированный | 1 | Какие действия предпринять при обводке против-  ника?  Цели: учить ведению мяча с изменением направления с обводкой партнера и в эстафетах | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять ведение мяча  с изменением  направления зигзагом и вокруг стоек в эстафетах | Текущий |  |
| 46 | Совершенствование ведения  мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру.  Разучивание игры «Попади  в кольцо» | Изучение  нового материала | 1 | Правила взаимодействия в игре  с элементами баскетбола.  Цели: учить ведению мяча, остановке в два шага, поворотам с мячом на месте и последующей передаче мяча партнеру | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – технически  правильно  выполнять  упражнения  с элементами баскетбола;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 47 | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей» | Комбинированный | 1 | Способы ведения мяча.  Цели: закреплять навык ведения мяча с изменением направления | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнения  для развития ловкости и координации | Текущий |  |
| 48 | Ознакомление  с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру.  Разучивание новых эстафет  с ведением и передачей мяча | Изучение нового материала | 1 | Разновидности спортивных игр  с мячом.  Цели: учить различать правила спортивных игр  с мячом: футбола, волейбола, баскетбола; закреплять навыки ведения мяча с последующей передачей партнеру | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; 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:  – давать характеристику, объяснять правила спортивных игр с мячом;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями | Текущий |  |
| 48 | Обучение правилам бега по пересеченной местности. Развитие двигательных качеств, выносливости. Подвижная игра «Салки на марше». | 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 4мин.;  – чередовать ходьбу и бег(бег-70м, ходьба- 100м)  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 49 | Объяснение значения занятий бега по пересеченной местности для укрепления здоровья. Подвижная игра «Салки на марше». | Комбинированный | 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 5мин.;  – чередовать ходьбу и бег(бег-70м, ходьба- 100м)  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 50 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Волки во рву» | Комбинированный | 1 | Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений  **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 5мин.;  – 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 «Волки во рву» | 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 6мин.;  – чередовать ходьбу и бег(бег-70м, ходьба- 100м)  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 52 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Два мороза» | Изучение нового материала | 1 | Каковы правила подвижной игры «Два мороза»?  **Цели**: учить выполнять упражнения под заданный ритм и темп | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 6мин.;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий | Текущий |  |
| 53 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Два мороза» | Комбинированный | 1 | Какие бывают способы передвижения человека?  **Цели:** учить выполнять упражнения под заданный ритм и темп | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 6мин.;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий | Текущий |  |
| 54 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» | Комбинированный | 1 | Каковы правила подвижной игры «Рыбаки и рыбки»?  **Цели:** развивать выносливость при выполнении игровых упражнений | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 7мин.;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий | Текущий |  |
| 55 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» | Комбинированный | 1 | Каковы правила развития выносливости?  **Цели**: развивать выносливость  во время выполнения ходьбы, бега, при проведении подвижных игр | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 7мин.;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий | Текущий |  |
| 56 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Перебежка с выручкой» | Комбинированный | 1 | Выполнение основных движений с различной скоростью  **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.;  – преодоление препятствий  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 57 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Перебежка с выручкой» | Применение знаний, умений | 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.;  – преодоление препятствий – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 58 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | Применение знаний, умений | 1 | Выявление работающих групп мышц  **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 9мин.;  - чередовать ходьбу и бег(бег-70м, ходьба- 100м)  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий | Текущий |  |
| 59 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Гуси- лебеди» | Проверка  и коррекция  знаний  и 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 | Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки» | Комбинированный | 1 | Как избежать травмы на уроке физкультуры?  Цели: закреплять навык выполнения бросков и ловли волейбольного мяча разными способами | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; 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:* 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  упражнение  по образцу  учителя и по-казу лучших учеников;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий упражнениями с мячом | Текущий |  |
| 62 | Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч» | Комбинированный | 1 | Каким способом легче перекинуть мяч через сетку?  Цели: закреплятьвыполнение бросков мяча через  сетку, ловлю высоко летящего мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – технически правильно выполнять броски мяча через сетку;  – организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |  |
| 63 | Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи.  Разучивание игры «Выстрел в небо» | Изучение нового материала | 1 | Правила игры  в пионербол.  Цели: учить броскам мяча через сетку | *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 броски мяча через сетку из зоны подачи | Текущий |  |
| 64 | Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.  Игра в пионербол | Комбинированный |  | Что означает команда «переход»?  Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; 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 | Научатся:  – технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы;  – перемещаться по площадке по команде «переход» | Текущий |  |
| 65 | Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой  из зоны подачи. Игра в пионербол | Комбинированный | 1 | Как ведется счет  в пионерболе?  Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *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 броски мяча через сетку;  – организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |  |
| 66 | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол | Комбинированный | 1 | Сколько передач выполняется в своей зоне?  Цели: учить распределять роли игроков в командной игре | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 67 | Совершенствование бросков  и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол | Комбинированный | 1 | Сколько шагов можно сделать  с мячом в руках  в игре в пионербол?  Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – организовывать и проводить подвижные игры;  – выполнять упражнение  по образцу учителя и показу лучших учеников | Текущий |  |
| 68 | Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге | Комбинированный | 1 | Для чего устанавливаются правила игры?  Цели: закреплятьнавык ведения  мяча внутренней  и внешней частью подъема ноги | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; 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:  – технически правильно выполнять ведение мяча ногами;  – соблюдать правила поведения и преду-  преждения травматизма  во время занятий упражнениями с мячом | Текущий |  |
| 69 | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками  по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей» | Комбинированный | 1 | Распределение  ролей игроков  в командной игре.  Цели: закреплять навык ведения мяча ногами различными способами | *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:  – добиваться достижения  конечного  результата;  – организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |  |
| 70 | Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом» | Комбинированный | 1 | Правила безопасного поведения при игре в футбол.  Цели: развивать координационные способности ведением мяча ногой между стойками | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; 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:  – технически правильно выполнять упражнения с мячом  с элементами футбола;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий упражнениями с мячом | Текущий |  |
| 71 | Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд» | Комбинированный | 1 | За что назначается штрафной удар (пенальти) в игре в футбол?  Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером  в упражнениях  с мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; 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 | Научатся:  – творчески подходить  к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата | Текущий |  |
| 72 | Обучение передаче и приему мяча ногой  в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой» | Комбинированный | 1 | Как выполнять жонглирование  мячом?  Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* 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 жонглирование ногой;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 73 | Совершенствование броска малого мяча  в горизонтальную цель.  Игра в минифутбол | Комбинированный | 1 | Как попасть в цель?  Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; 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 | Научатся:  – выполнять легкоатлетические упражнения в броске мяча в цель | Текущий |  |
| 74 | Контроль  за развитием  двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.  Игра в мини-футбол | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Броски мяча в горизонтальную цель.  Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; 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:  – технически правильно выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель | Контроль двигательных качеств  (бросок малого мяча в цель) |  |
| 75 | Обучение  упражнениям  в равновесии  на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад.  Подвижная игра «Ноги на весу» | Изучение нового материала | 1 | Правила безопасного выполнения упражнений  на гимнастиче-ских снарядах.  Цели: учить упражнениям на гимнастическом бревне; развивать внимание, ловкость, координацию | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнения  для развития ловкости и координации | Текущий |  |
| 76 | Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80–100 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершен-ствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры.  Подвижная иг-ра «Заморозки» | Комбинированный | 1 | Как правильно  перемещаться  по бревну?  Цели: учить ходить по гимнастическому бревну; закреплять навык выполнения различных стоек | *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 ходьбу по гимнастическому бревну различными способами;  – соблюдать правила поведения и предупреждения  травматизма  во время занятий физическими упражнениями | Текущий |  |
| 77 | Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками.  Разучивание  упражнений  в игре-эстафете с гимнастическими палками | Комбинированный | 1 | Правила безопасного выполнения упражнений с гимнастическими палками.  Цели: закреплять навык выполнения общеразвивающих упражнений в группе | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнения  для развития координации движений в различных  ситуациях | Текущий |  |
| 78 | Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80–100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыж-ком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал – садись» | Комбинированный | 1 | Как выполнять повороты на бревне?  Цели: учить выполнять повороты на гимнастическом бревне различными способами; закреплять навык выполнения  стойки на руках  у стены 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:  – творчески подходить  к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата | Текущий |  |
| 79 | Обучение  упражнениям  на гимнастическом бревне: приседания,  переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами» | Комбинированный | 1 | Правила безопасного поведения  на гимнастическом бревне.  Цели: учить выполнять упражнения для развития равновесия, координации и добиваться правильного выполнения | *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 упражнения  на бревне (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях) | Текущий |  |
| 80 | Обучение лазанью по канату  в три приема.  Развитие координации посредством упоров на руках.  Подвижная игра «Пустое место» | Комбинированный | 1 | Правила безопасного выполнения лазанья по канату.  Цели: развивать внимание, силу, ловкость при выполнении лазанья по канату | *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:  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями | Текущий |  |
| 81 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок  в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки» | Проверка  и коррекция  знаний  и умений | 1 | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  Цели: закреплять навык выполнения прыжка с места | *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 оценки  динамики индивидуального развития  основных  физических  качеств | Контроль двигатель-  ных качеств  (прыжок  в длину с места) |  |
| 82 | Обучение  упражнениям  с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств  в залезании,  перелезании, спрыгивании  с гимнастического козла | Изучение нового материала | 1 | Какие упражнения выполняются с гимнастическим козлом?  Цели: развивать силовые качества и координацию движений в упражнениях с гимнастическим козлом | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять силовые уп-ражнения с заданной дозировкой нагрузки | Текущий |  |
| 83 | Контроль  за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).  Подвижная игра «Коньки-горбунки» | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  Цели: закреплять навык выполнения подтягивания на перекладине | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; 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  подтягивание  на перекладине;  – добиваться достижения  конечного  результата | Контроль двигательных качеств  (подтягивания на перекладине) |  |
| 84 | Обучение ды-хательным упражнениям  по методике  А. Стрельниковой: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы» | Изучение нового материала | 1 | Значение дыхательных упражнений для укрепления здоровья.  Цели: развивать мышцы, участвующие в процессе дыхания; закреплять навык выполнения упражнений акробатики | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; 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:  – технически правильно выполнять дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой | Текущий |  |
| 85 | Обучение ды-хательным упражнениям  по методике  А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях  с гантелями. Разучивание игры «Замо-розки» | Изучение нового материала | 1 | Как правильно дышать?  Цели: развивать мышцы, участвующие в процессе дыхания; закреплять навык выполнения упражнений с гантелями различными способами | *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:  – соблюдать ритм при выполнении дыхательных упражнений;  – организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |  |
| 86 | Контроль  за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний» | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  Цели: закреплять навык выполнения наклона вперед из положения стоя | *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 гибкости раз-  личными способами | Контроль двигатель- ных  качеств (наклон вперед из поло-жения стоя) |  |
| 87 | Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.  Разучивание игры «Увертывайся от мяча» | Комбинированный | 1 | Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики. Какие качества развиваются при выполнении подъема туловища из положения лежа?  Цели: учить выполнять упражнения дыхательной гимнастики; правильно выполнять поднимание туловища из положения лежа на время | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; 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:  – технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики;  – организовывать и проводить подвижные игры;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль двигательных качеств (подъем туловища из положения лежа) |  |
| 88 | Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями.  Игра «Пере-тяжки» | Изучение нового материала | 1 | Правила безопасного выполнения акробатических упражнений в эстафетах.  Цели: учить выполнять гимнастику для глаз; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* 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:  – самостоятельно применять гимнастику  для глаз в физкультминутках | Текущий |  |
| 89 | Объяснение правил безопасности на спортивной площадке.  Развитие выносливости  в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки» | Комбинированный | 1 | Правила безопасного поведения  на спортивной площадке.  Цели: закреплять навыки выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями | Текущий |  |
| 90 | Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением | Комбинированный | 1 | При каких видах бега применяются низкий и высокий старты?  Цели: совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать скоростные качества в беге с ускорением | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; 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 легкоатлетические упражнения;  – распределять свои силы во время бега с ускорением | Текущий |  |
| 91 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?» | Комбинированный | 1 | Как выполняется прыжок в длину  с разбега?  Цели: закрепить навык прыжка  в длину с разбега | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; 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 прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления | Текущий |  |
| 92 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег  3 × 10 м.  Совершенствование прыжков через низкие барьеры | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Как развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами?  Цели: совершенствовать технику челночного бега, развивать скоростно-силовые качества в прыжках через барьеры | *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 прыгучести, быстроты, ловкости;  – выполнять прыжки, соблюдая правила безопасного приземления | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |  |
| 93 | Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий | Комбинированный | 1 | Какова техника финиширования  в беге?  Цели: закрепить навык выполнения бега на короткую дистанцию, развивать скоростные качества в беге с препятствиями | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; 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 | Научатся:  – выполнять  бег на корот-  кую дистанцию с учетом финиширования;  – равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями | Текущий |  |
| 94 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке | Проверка  и коррекция знаний  и умений |  | Как работать над распределением сил на дистанции?  Цели: закрепить навык бега в равномерном темпе  и с ускорением | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения  и финиширо-  вания | Контроль двигательных качеств  (бег на 30 м) |  |
| 95 | Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости | Комбинированный |  | Как распределять силы при длительном беге?  Цели: учить правильной постановке рук и ног при метаниях | *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 – медленный бег до 1000 м;  – выполнять 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 |  | Каковы правила выполнения метания?  Цели: учить выполнять игровые действия и упражнения подвижных игр разной функциональной  направленности | *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 подвижные игры;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль двигательных качеств |  |
| 97 | Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка» | Комбинированный |  | Как проводится подсчет пульса?  Цели: учить выполнять подсчет пульса до занятий, после нагрузки, после восстановления | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять подсчет пульса до занятий  и после наг-рузки | Текущий |  |
| 98 | Контроль за развитием  двигательных качеств: бег  на 1000 м.  Игра в пионербол | Проверка  и коррекция знаний  и умений |  | Как работать над распределением сил на дистанции?  Цели: учить бегу  в равномерном темпе на длительное расстояние | *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:  – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;  – оценивать величину нагруз-ки по частоте пульса | Контроль двигательных качеств  (бег на 1000 м) |  |
| 99 | Развитие выносливости  в кроссовой  подготовке.  Совершенствование броска  и ловли мяча. Игра в пионербол | Комбинированный |  | Как чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге?  Цели: учить чередовать ходьбу  и бег в кроссовом забеге; совершенствовать навык броска и ловли мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; 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 | Научатся:  – равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге;  – оценивать величину нагруз-ки по частоте пульса | Текущий |  |
| 100 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».  Подвижная игра «Вызов номеров» | Проверка  и коррекция знаний  и умений |  | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  Цели: закреплять навык выполнения прыжка с прямого разбега | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; 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:  – технически правильно  выполнять прыжок с разбега;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль двигательных качеств (прыжок  в длину) |  |
| 101 | Контроль за развитием  двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания) | Проверка  и коррекция знаний  и умений |  | Развитие координационных способностей в эстафетах.  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:* 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:  – правильно передавать  эстафету в различных  ситуациях | Контроль двигательных качеств (броски набивного мяча) |  |
| 102 | Подведение итогов учебного года | Применение знаний и умений |  | Как использовать полученные в процессе обучения навыки?  Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств | *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:  – называть игры и формулировать их правила;  – организовывать и проводить подвижные игры в помещении и на улице | Текущий |  |