**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**

**4 класс**

**Учителя**

**Сазонова О.М.**

**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 4 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 4 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 корсетаРазвитие 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.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

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

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

– старт не из требуемого положения;

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

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

– несинхронность выполнения упражнения.

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

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

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

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

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

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

**Уровень физической подготовленности**

**4 класс**

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

**Распределение учебного времени на различные виды**

**программного материала (сетка часов).**

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

**Календарно-тематическое планирование  
4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Тип урока | Кол-во часов | Решаемые  проблемы | Планируемые результаты | | Вид контроля | Дата |
| универсальные учебные действия | предметные  знания |
| 1 | Ознакомление  с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих  упражнений  для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки» | Вводный | 1 | Как вести себя  в спортивном зале и на спортивной площадке?  Цели: закрепить навыки постро- ений и перестро- ений; развивать координацию движений в упражнениях утренней гимнастики | *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; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | Научатся:  – соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале  и на спортив-ной площадке;  – выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;  – организовывать и проводить подвижные игры | Теку-щий |  |
| 2 | Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание спе-  циальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель» | Применение знаний и умений | 1 | Какой должна быть спортивная форма для занятий на улице?  Цели: учить бегу  в равномерном темпе по дистанции до 400 м; закрепить навык выполнения высокого и низкого старта, стартового ускорения | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:  – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;  – технически правильно выполнять высо-  кий и низкий старт, стартовое ускорение | теку-щий |  |
| 3 | Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м  (скорость) | Комбинированный | 1 | Почему тестирование проводится два раза в год?  Цели: закрепить навык перестро-  ения в шеренге; учить развивать скорость в беге  на 30 метров | *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:  – выполнять организующие строевые команды и приемы;  – выполнять легкоатлетические упражнения (бег) | Контроль двигательных качеств  (бег на 30 метров) |  |
| 4 | Контроль двигательных качеств: прыжок  в длину с места. Совершенствование техники бега.  Подвижная  игра «Охотни-ки и утки» | Комбинированный | 1 | Каковы организационные приемы прыжков? Корректировка техники бега.  Цели: тестирование прыжка в длину с места, совершенствование техники бега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  – технически правильно держать корпус  и руки при беге в сочетании с дыханием;  – технически правильно отталкиваться  и приземляться | Контроль двигательных качеств  (прыжок  в длину с места) |  |
| 5 | Ознакомление  с историей развития физической культуры  в России в XVII–XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской ар-мии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника» | Изучение нового материала | 1 | Как бегать на короткую дистанцию с высокого и низкого старта?  Цели: учить правильной технике  бега с высокого  и низкого старта | *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.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – характеризовать значение физической подготовки солдат в русской армии;  – выполнять легкоатлети-ческие упражнения – бег  на 60 м с высокого и низкого старта | Текущий |  |
| 6 | Совершенствование навыка метания теннисного мяча  в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта | Комбинированный | 1 | Каковы организационные приемы выполнения контрольных забегов на 60 метров?  Цели: учить выполнять бег на 60 м с высокого старта; закрепить навык метания малого мяча на дальность | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнения для развития двигательных навыков;  – технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60 м | Контроль двигательных качеств (бег на 60 м) |  |
| 7 | Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров | Комбинированный | 1 | Корректировка техники бега.  Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000 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, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | Научатся:  – выполнять легкоатлетиче-ские упражнения (бег в медленном темпе);  – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега | Контроль двигательных качеств (бег на 1000 м) |  |
| 8 | Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель» | Комбинированный | 1 | Какие упражнения включать в разминку перед метанием мяча?  Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять легкоатлетические упражнения;  – организовывать и проводить подвижные игры;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль двигательных качеств (метание) |  |
| 9 | Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания  и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие» | Комбинированный | 1 | Общеразвивающие физкультурные упражнения.  Цели: познакомить с понятием «физическая подготовка» и ее связью с развитием систем дыхания  и кровообращения, учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – организовывать и проводить подвижные игры-эстафеты;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками;  – характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания  и кровообращения | Теку-щий |  |
| 10 | Совершенствование прыжка  в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.  Подвижная игра «Волк во рву» | Комбинированный | 1 | Как правильно выполнять основные движения в прыжках?  Цели: учить выполнять прыжок  в длину с разбега способом «согнув ноги» | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; 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:  – организовывать и проводить подвижные игры;  – выполнять  упражнение  по образцу  учителя и по-казу лучших учеников | Теку-щий |  |
| 11 | Совершенствование прыжка  в длину с раз-  бега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр | Комбинированный | 1 | Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги?  Цели: учить правильной технике прыжка в длину  с разбега, развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности  *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  в прыжке в длину с раз-  бега;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 12 | Контроль двигательных качеств: прыжок  в длину с разбега способом «согнув ноги».  Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки» | Комбинированный | 1 | Каковы организационные приемы прыжков?  Цели: учить правильной технике прыжка в длину  с разбега способом «согнув ноги» | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки);  – технически правильно отталкиваться  и приземляться в прыжке в длину с разбега | Контроль двигательных качеств  (прыжок в длину с разбега) |  |
| 13 | Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки.  Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами | Изучение нового материала | 1 | Как правильно регулировать физическую нагрузку? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении эстафет с мячами | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | Научатся:  – выполнять легкоатлетические упражнения;  – регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений | Теку-щий |  |
| 14 | Контроль двигательных качеств: челночночный бег  3 × 10 м.  Совершенствование прыжков через низкие барьеры | Комбинированный | 1 | Каковы правила выполнения челночного бега  3 × 10 м?  Цели: развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами | *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:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – выполнять легкоатлетические упражнения;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  в прыжках  через барьеры | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |  |
| 15 | Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) | Изучение нового материала | 1 | Как определить толчковую ногу  и с какой стороны разбегаться?  Цели: учить разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание» | *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:* раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – выполнять разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание»;  – выполнять  организующие строевые команды и приемы | Теку-щий |  |
| 16 | Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствова-ние разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание» | Комбинированный | 1 | Какова этапность обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание»?  Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки  в высоту 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:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | Научатся:  – выполнять правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями | Теку-щий |  |
| 17 | Совершенствование разбега  и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка» | Комбинированный | 1 | Как безопасно приземляться в прыжках?  Цели: учить безопасному приземлению после выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» | *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:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки  в высоту | Теку-щий |  |
| 18 | Разучивание игровых действий эстафет  (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты» | Изучение нового материала | 1 | Как правильно передать и принять эстафету?  Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала | *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:* раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях | Теку-щий |  |
| 19 | Ознакомление  с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях.  Подвижная игра «Перестрелка» | Комбинированный | 1 | Правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.  Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамейки  и стенка) | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | Научатся:  – творчески подходить  к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата | Теку-щий |  |
| 20 | Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля» | Комбинированный | 1 | Как избежать травм во время занятий физическими упражнениями?  Цели: закрепить умение поднимать туловище из положения лежа на быстроту | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – соблюдать правила предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями;  – организовывать и проводить подвижные игры | Контроль двигательных качеств  (подъем туловища за 30 секунд) |  |
| 21 | Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания | Применение знаний,  умений | 1 | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.  Цели: закрепить навыки выполнения упражнений акробатики | *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:* раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – выполнять упражнения  для развития ловкости и координации | Теку-щий |  |
| 22 | Совершенствование упражнений: стойка  на лопатках, «мост», кувырок вперед,  кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики | Применение знаний,  умений | 1 | Каковы правила выполнения упражнений акробатики и гимнастики?  Цели: учить выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым методом | *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:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – выполнять упражнения  для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств | Теку-щий |  |
| 23 | Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне | Применение знаний,  умений | 1 | Какова этапность при обучении прыжкам со скакалкой?  Цели: закрепить умение прыгать  и пробегать через длинную вращающуюся скакалку; учить выполнять упражнения в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы.  *Регулятивные:* используют установленные правила  в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика»  и раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями | Теку-щий |  |
| 24 | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки» | Изучение нового материала | 1 | Прыжки через гимнастического козла различными способами.  Цели: учить прыжкам через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор присев и соскок вперед) | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  в прыжках через гимнастического козла;  – организовывать и проводить подвижные игры | Теку-щий |  |
| 25 | Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий | Комбинированный | 1 | Правила передвижения по полосе препятствий с использованием гимнастических снарядов.  Цели: учить безопасному преодолению полосы препятствий | *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:* раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – выполнять упражнения  для развития ловкости и координации | Теку-щий |  |
| 26 | Ознакомление со способами регулирования  физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг) | Изучение нового материала | 1 | Какими способами регулируется физическая нагрузка?  Цели: развивать силовые качества при выполнении упражнений  с набивным мячом | *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:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановкой рук | Теку-щий |  |
| 27 | Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.  Совершенствование техники выполнения  упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка» | Комбинированный | 1 | Что такое круговая тренировка?  Цели: развивать гибкость в упражнении наклон вперед из положения стоя | *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:* принимают образ «хорошего ученика»  и раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – выполнять  упражнения акробатики методом круговой тренировки;  – организовывать и проводить подвижные игры | Контроль двигательных качеств  (наклон вперед из положения стоя) |  |
| 28 | Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка» | Изучение нового материала | 1 | Правила безопасного выполне-  ния упражнений  на гимнастической перекладине.  Цели: учить выполнять перемах  из виса стоя на низкой перекладине | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – технически правильно выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками;  – организовывать и проводить подвижные игры | Теку-щий |  |
| 29 | Обучение  упражнениям  на перекладине в определенной последовательности.  Подвижная игра «Перемена мест» | Изучение нового материала | 1 | Какова этапность при обучении перемахам на перекладине?  Цели: учить выполнять серию  упражнений на перекладине: 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 на ноги | *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:* раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий упражнениями на перекладине | Теку-щий |  |
| 30 | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест» | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке.  Цели: учить лазанью по гимнастической стенке; закрепить навык выполнения кувырка вперед | *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:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырки);  – соблюдать правила безопасного поведения во время занятий | Контроль двигательных качеств (подтягивание) |  |
| 31 | Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки | Комбинированный | 1 | Упражнения акробатики в парах.  Цели: закрепить навык выполнения упражнений гимнастики | *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:* принимают образ «хорошего ученика»  и раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – выполнять упражнение  по образцу учителя и показу лучших учеников;  – организовывать и проводить подвижные игры в помещении | Теку-щий |  |
| 32 | Совершенствование лазанья по канату в три приема.  Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа  на спине).  Подвижная игра «Кто быстрее» | Комбинированный | 1 | Как выполнять лазанье по канату?  Цели: учить лазанью по канату  в три приема | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и само-контроль результата | Научатся:  – выполнять упражнения  для развития ловкости и скоростно-силовых качеств | Теку-щий |  |
| 33 | Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в уп-ражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом» | Комбинированный | 1 | Правила безопасности в упражнениях с гимнастическими палками. Цели: развивать внимание и координацию в упражнениях с гимнастическими палками | *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:* раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – организовывать и проводить подвиж-  ные игры в помещении;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | Теку-щий |  |
| 34 | Совершенствование бросков  теннисного мяча в цель.  Разучивание упражнений  на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков» | Комбинированный | 1 | Как развивать точность броска?  Цели: учить точным броскам теннисного мяча | *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:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – точно бросать мяч;  – выполнять упражнения  по профилактике нарушения осанки | Теку-щий |  |
| 35 | Ознакомление  с правилами безопасности  в упражнениях с мячами.  Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал – садись» | Комбинированный | 1 | Какие действия  на уроке могут привести к травмам?  Цели: учить быстрому движению при передаче  и ловле баскетбольного мяча;  закрепить навык  ведения мяча правой (левой) рукой в движении | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика»  и раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий | Теку-щий |  |
| 36 | Совершенствование техники выполнения бросков мяча  в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу» | Применение знаний  и умений | 1 | Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения?  Цели: закрепить навык бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – распределять свои силы во время медленного разминочного бега;  – правильно выполнять  броски мяча  в кольцо способом «снизу» после ведения | Теку-щий |  |
| 37 | Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.  Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Применение знаний и умений | 1 | Как выполнять бросок мяча  в кольцо способом «сверху» после ведения?  Цели: закрепить навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии 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:* раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – выполнять броски мяча  в кольцо с правильной постановкой рук | Теку-щий |  |
| 38 | Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему» | Применение знаний и умений | 1 | Развитие быстроты и выносливости.  Цели: учить быстрому движению при ловле и передаче баскетбольного мяча различными способами | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – организовывать и проводить подвижные игры | Теку-щий |  |
| 39 | Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол | Применение знаний и умений | 1 | Как правильно вести и бросать мяч в кольцо?  Цели: развивать 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:* ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика»  и раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – выполнять движение с мячом с изменением направления;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 40 | Ознакомление  с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол | Применение знаний и умений | 1 | Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом?  Цели: учить правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – технически правильно вы-полнять повороты на месте  с мячом в руках;  – взаимодействовать с партнерами в игре | Теку-щий |  |
| 41 | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств в поднимании туловища  из положения лежа на спине на время.  Цели: учить поднимать туловище из положения  лежа на спине  за 30 секунд | *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:* раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – выполнять упражнения  для развития скоростно-си-ловых качеств | Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 30 с) |  |
| 42 | Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо» | Применение знаний и умений | 1 | Как действовать  в игре, владея мячом, при атаке соперника?  Цели: закрепить навык поворотов на месте с мячом  в руках после ведения и остановки в два шага | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – технически правильно вы-полнять ведение и броски мяча;  – взаимодействовать с партнерами в игре | Теку-щий |  |
| 43 | Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами.  Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол | Применение знаний и умений | 1 | Какие бывают способы бросков мяча одной рукой?  Цели: закреплять навык броска мяча одной рукой | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – выполнять броски мяча одной рукой разными способами;  – контролировать силу, высоту и точность броска | Теку-щий |  |
| 44 | Совершенствование передвижения с веде-  нием мяча  приставными шагами левым  и правым боком. Игра в мини-баскетбол | Применение знаний и умений | 1 | Каким боком передвигаться при ведении правой рукой, левой рукой?  Цели: развивать координацию при ведении мяча приставными шагами правым и левым боком | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – технически правильно  выполнять ведение мяча приставными шагами левым  и правым боком;  – взаимодействовать с партнерами в игре | Теку-щий |  |
| 45 | Совершенствование ведения  и броска мяча  в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол | Применение знаний и умений | 1 | Как выполняется остановка в два шага после ведения мяча?  Цели: учить бросать мяч в корзину после ведения  и остановки в два шага | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину | Теку-щий |  |
| 46 | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол | Применение знаний и умений | 1 | Как обводить противника?  Цели: учить вести баскетбольный мяч с изменением направления и обводкой партнера | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – технически правильно выполнять ведение мяча с изменением направления;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 47 | Контроль  за развитием  двигательных  качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Какие упражнения разминки следует выполнять перед броском набивного мяча?  Цели: развивать силу в бросках  набивного мяча  из-за головы | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Научатся:  – самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы | Контроль двигательных качеств  (бросок набивного мяча) |  |
| 48 | Совершенствование баскетбольных уп-ражнений.  Развитие координационных способностей  в эстафетах  с ведением  и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол | Применение знаний и умений | 1 | Как действовать  в игре командой?  Цели: развивать навык выполнения баскетбольных упражнений  в команде | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – выполнять упражнения для развития ловкости и координации;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 49 | 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 |  |
| 50 | 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 |  |
| 51 | 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 |  |
| 52 | 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 |  |
| 53 | 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 |  |
| 54 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Два мороза» | Комбинированный | 1 | Какие бывают способы передвижения человека?  Цели: учить выполнять упражнения под заданный ритм и темп | *Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.*  *Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.*  *Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.*  *Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей* | Научатся:  – бегать в равномерном темпе 6мин.;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий | Текущий |  |
| 55 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «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 |  |
| 56 | 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 |  |
| 57 | 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 |  |
| 58 | 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 9мин.;  – преодоление препятствий – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 59 | 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 10мин.;  - чередовать ходьбу и бег(бег-70м, ходьба- 100м)  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий | Текущий |  |
| 60 | 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 | Ознакомление  с правилами безопасности  в спортивном зале с мячами.  Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах | Комбинированный | 1 | Правила безопасного поведения  в спортивном зале с мячами.  Цели: закрепить навык броска  и ловли волейбольного мяча различными способами | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча | Теку-щий |  |
| 62 | Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо» | Комбинированный | 1 | Как правильно  и точно выполнять броски мяча через сетку?  Цели: учить ловить мяч через сетку; развивать координационные способности при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – выполнять упражнения  по образцу учителя и показу лучших учеников;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 63 | Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол | Комбинированный | 1 | Подача мяча.  Цели: учить ловить мяч через сетку с подачи | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – соблюдать правила предупреждения травматизма  во время занятий упражнениями с мячом | Теку-щий |  |
| 64 | Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой  из зоны подачи. Игра в пионербол | Комбинированный | 1 | Как правильно  и точно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи?  Цели: учить ловить мяч с подачи | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – технически правильно  выполнять  подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи | Теку-щий |  |
| 65 | Обучение положению рук  и ног при при- еме и передаче мяча сверху  и снизу. Игра в пионербол | Изучение нового материала | 1 | Как правильно выполнять стойку волейболиста?  Цели: учить двигательным действиям во время  игры в волейбол | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное  общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнение  с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 66 | Обучение упражнениям с мячом в парах:  – верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием;  – прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером | Изучение нового материала | 1 | Развитие координационных способностей.  Цели: учить бросать и ловить мяч в паре различными способами | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять игровые упражнения с элементами волейбола | Теку-щий |  |
| 67 | Обучение уп-ражнениям с мячом в парах:  – нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием;  – прием снизу  и передача мяча после набрасывания партнером | Изучение нового материала | 1 | Упражнения с мячом в паре.  Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – выполнять упражнения  для развития ловкости и координации | Теку-щий |  |
| 68 | Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол | Применение знаний и умений | 1 | Развитие ловкости и координации.  Цели: закрепить положение рук  и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу  сетки | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – организовывать и проводить подвижные игры с мячом;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 69 | Обучение  упражнениям  с мячом в парах:  – нижняя прямая подача  на расстоянии 5–6 метров  от партнера;  – прием и передача мяча после подачи партнером | Изучение нового материала | 1 | Как точно выполнять подачу и передачу мяча?  Цели: учить нижней прямой подаче, приему и передаче мяча после подачи партнером | *Познавательные:* определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – технически правильно вы-  полнять подачу и передачу мяча через сетку | Теку-щий |  |
| 70 | Обучение  упражнениям  с мячом в парах:  – верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием;  – прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером | Применение знаний и умений | 1 | Упражнения с элементами волейбола в паре.  Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное  общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнения  с элементами волейбола;  – соблюдать правила предупреждения травматизма  во время занятий упражнениями с мячом | Теку-щий |  |
| 71 | Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола | Применение знаний и умений | 1 | Развитие координационных способностей.  Цели: закрепить навык выполнения упражнений с элементами волейбола в паре | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку различными способами | Теку-щий |  |
| 72 | Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах | Применение знаний и умений | 1 | Правила выполнения бросков и ловли волейбольного мяча.  Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий упражнениями | Теку-щий |  |
| 73 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных  упражнений.  Игра в пионербол с элементами волейбола | Применение знаний и умений | 1 | Правила и условия проведения игры в волейбол.  Цели: учить применять освоенные навыки упражнений с элементами волейбола в игровой деятельности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнения  с элементами волейбола  во время игры  в пионербол | Теку-щий |  |
| 74 | Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах.  Игра в пионербол с элементами волейбола | Применение знаний и умений | 1 | Развитие координационных способностей.  Цели: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры  в волейбол | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – организовывать и проводить подвижные игры с мячом;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 75 | Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе | Комбинированный | 1 | Правила безопасного поведения  в подвижных и спортивных играх.  Цели: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры  в волейбол | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – применять элементы волейбола в игре в пионербол;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 76 | Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом» | Комбинированный | 1 | Правила безопасности в упражнениях гимнастики.Цели: учить упраж-нениям на гимнастической стенке | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – творчески подходить  к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата | Теку-щий |  |
| 77 | Развитие координационных способностей  в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки» | Применение знаний и умений | 1 | Правила безопасного выполнения упражнений акробатики.  Цели: закрепить навык выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках, голове, руках у опоры | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – технически правильно выполнять упражнения акробатики;  – организовывать и проводить подвижные игры | Теку-щий |  |
| 78 | Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80–100 см  (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки» | Применение знаний и умений | 1 | Развитие равновесия.  Цели: учить выполнять упражнения на гимнастическом бревне различными способами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнения  на гимнастическом бревне,  – контролировать осанку при выполнении упражнений | Теку-щий |  |
| 79 | Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу» | Применение знаний и умений | 1 | Развитие равновесия.  Цели: закрепить навык упражнений на гимнастическом бревне высотой 80–100 см  (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях) | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнения  для развития равновесия  на гимнастическом бревне | Теку-щий |  |
| 80 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершен-ствование лазанья по канату в три приема.  Подвижная игра «Мышеловка» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Развитие силовых качеств.  Цели: закрепить умение лазать  по канату в три  приема | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств | Контроль двигательных качеств  (прыжок  в длину с места) |  |
| 81 | Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80–100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка» | Применение знаний и умений | 1 | Развитие равновесия.  Цели: закрепить навыки ходьбы  по гимнастическому бревну в различных сочетаниях без потери равновесия | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять  упражнения  для развития равновесия;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 82 | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки» | Комбинированный | 1 | Развитие силы.  Цели: учить прыгать через гимнастического козла  (с небольшого  разбега толчком  о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед) | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического  козла | Теку-щий |  |
| 83 | Совершенствование перемаха на низкой перекладине.  Развитие коор-  динации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы» | Применение знаний и умений | 1 | Развитие координационных способностей.  Цели: закрепить навык перемаха  на низкой перекладине из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнение  по образцу учителя и показу  лучших учеников;  – удерживать стойку на руках в течение длительного времени | Теку-щий |  |
| 84 | Контроль  за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).  Подвижная игра «Вышибалы» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Развитие силы  в подтягивании  на перекладине.  Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых  упражнений  с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – организовывать и проводить подвижные игры;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль двигательных качеств  (подтягивание) |  |
| 85 | Обучение  упражнениям  на перекладине в связке.  Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель» | Комбинированный | 1 | Как выполнять серию кувырков вперед?  Цели: учить выполнять связку  упражнений на перекладине: 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 на ноги | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – технически правильно выполнять упражнения на перекладине;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями | Теку-щий |  |
| 86 | Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой; развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики | Комбинированный | 1 | Роль физкультурной деятельности оздоровительной направленности.  Цели: учить выполнять упражнения акробатики  в связке: «ласточка», упор в широкой стойке ноги врозь, перекатом вперед, лечь, мост, «стойка на лопатках», перекатом вперед, упор присев, встать | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  – характеризовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Теку-щий |  |
| 87 | Контроль  за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний» | Комбинированный | 1 | Развитие гибкости.  Цели: учить выполнять комплекс упражнений по профилакти- кезаболеваний дыхательной системыпосредством упражнений по методике А. Стрельниковой | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  – выполнять упражнения  для развития  гибкости;  – организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью | Контроль двигательных качеств  (наклон вперед из положения стоя) |  |
| 88 | Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка» | Изучение нового материала | 1 | Развитие гибкости в упражнениях акробатики.  Цели: учить выполнять упражнения для коррекции зрения | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  – организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью | Теку-щий |  |
| 89 | Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.  Цели: учить выполнять комбинацию упражнений акробатики  (кувырок вперед, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 180º, упор присев, прыжком упор лежа, лечь на живот, «рыбка», «корзинка», встать) | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  – выполнять упражнения гимнастики для глаз;  – выполнять упражнение  по образцу учителя и показу лучших учеников | Контроль двигательных качеств  (бросок набивного мяча) |  |
| 90 | Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики | Применение знаний  и умений | 1 | Акробатические элементы.  Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное  общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнения гимнастики  и акробатики, применять их  в игровой и соревновательной деятельности | Теку-щий |  |
| 91 | Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта.  Подвижная игра «Невод» | Комбинированный | 1 | Правила безопасного поведения  на спортивной площадке.  Цели: закрепить навыки упражнений легкой атлетики на развитие  быстроты и координации | *Познавательные:* самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями | Теку-щий |  |
| 92 | Контроль  за развитием  двигательных качеств: челночный бег  3 × 10 метров.  Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).  Игра «Ловишка, поймай ленту» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Как контролировать развитие двигательных качеств?  Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту  во время выполнения челночного бега | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное  общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – характеризовать способы закаливания организма;  – технически правильно  выполнять челночный бег | Контроль двигательных качеств  (челночный бег) |  |
| 93 | Ознакомление  с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.  Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту  в беге на короткие дистанции | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  – оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях | Контроль двигательных качеств  (бег на 30 м) |  |
| 94 | Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах.  Игра «Подвижная цель» | Применение знаний и умений | 1 | Как развивать ловкость и быстроту?  Цели: закрепить навык броска малого мяча различными способами | *Познавательные:* самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками;  – организовывать и проводить подвижные игры |  |  |
| 95 | Контроль  за развитием двигательных качеств: мета-  ние теннисного мяча на дальность.  Подвижная игра «Охотники и утки» | Проверка  и коррекция  знаний и умений | 1 | Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча?  Цели: закрепить навык метания  теннисного мяча  на дальность | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – метать теннисный мяч  на дальность  с правильной постановкой руки | Контроль двигательных  качеств  (метание теннисного мяча на дальность) |  |
| 96 | Развитие силы в метании набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в па-рах и в кругу.  Игра в минифутбол | Применение знаний и умений | 1 | Развитие силовых качеств.  Цели: закрепить навык метания набивных мячей различными спосо-бами | *Познавательные:* самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – контролировать нагрузку  в процессе выполнения учебных заданий | Теку-щий |  |
| 97 | Обучение прыжкам в высоту на месте  с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжковв длину с разбега способом «согнув ноги».  Игра в минифутбол | Комбинированный | 1 | Организационные приемы прыжков.  Цели: выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки в высоту и в длину с разбега | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики | Теку-щий |  |
| 98 | Контроль  за развитием  двигательных качеств: прыжок в длину  с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег.  Игра в минифутбол | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Как развивать выносливость при медленном беге?  Цели: учить бегу  в равномерном темпе в течение  6 минут | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега;  – оценивать величину нагруз-ки по частоте пульса | Контроль двигательных качеств  (прыжок  в длину с разбега) |  |
| 99 | Контроль  за развитием  двигательных качеств: бег  на 60 м | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции?  Цели: учить бегу  в равномерном темпе и с ускорением | *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:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением;  – оценивать  величину нагрузки по частоте пульса | Контроль двигательных качеств  (бег на 60 м) |  |
| 100 | Контроль  за развитием  двигательных качеств: бег  на 1000 м | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции?  Цели: учить бегу  в равномерном темпе длительное время | *Познавательные:* самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика»  и раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – равномерно распределять свои силы для завершения бега;  – оценивать величину нагруз-  ки по частоте пульса | Контроль двигательных качеств  (бег на 1000 м) |  |
| 101 | Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты» | Комбинированный | 1 | Как использовать полученные навыки в процессе обучения?  Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – подбирать эстафеты и формулировать их правила;  – организовывать и проводить «Веселые старты»;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 102 | Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору | Комбинированный | 1 | Как использовать полученные навыки в процессе обучения?  Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – называть игры и формулировать их правила;  организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |