**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  «30» августа 2016 г. | **Утверждено**  Директор ГБОУ СОШ № 553  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Судаков А.А.  Приказ №  от «1» сентября 2016 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**

**3 класс**

**учитель Алаев Д.В.**

**2016 - 2017 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (для I - IV классов),

3. 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,

4. Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 23.03.2016 № 846-р «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2016 - 2017 учебный год»,

5. Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от образованию от 15.04.2016 № 03-20-1347/16-0-0 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2016 - 2017 учебный год»,

6. Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 22.03.2016 №822-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2016 - 2017 учебном году»,

7. Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 21.05.2015 N 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»,

8. 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»,

9. 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»,

10. 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»,

11. 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»,

12. Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»,

13. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

14. Учебного плана ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт - Петербурга на 2016-2017 учебный год,

15. Положения 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 основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В программу внесены изменения в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений...», на уроки физической культуры в 1 классе выделяется 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 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 корсета.

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

**На материале легкой атлетики.**

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

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

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

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

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

· **знать:**

– о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

– режиме дня и личной гигиене;

– правилах составления комплексов утренней зарядки;

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

– физической нагрузке и способах ее регулирования;

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

· **уметь:**

– выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

– выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

– играть в подвижные игры;

– демонстрировать уровень физической подготовленности;

– вести дневник самонаблюдения;

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

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

– выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

– выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

– оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**Уровень физической подготовленности**

**3 класс**

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

**Распределение учебного времени на различные виды**

**программного материала (сетка часов).**

| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Кол-во часов** |
| --- | --- | --- |
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 28 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 28 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 28 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

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

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

– старт не из требуемого положения;

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

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

– несинхронность выполнения упражнения.

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

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

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

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

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

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.

**Описание материально-технической базы**

**1. Дополнительная литература:**

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.

2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.

3. Лях, В. И. Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.

4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.

7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2006.

**2. Интернет-ресурсы** (рекомендуемые):

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : http://festival.1september.ru/articles/576894

Учительский портал. – Режим доступа : http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511

К уроку.ru. – Режим доступа : http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958

Сеть творческих учителей. – Режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx

Pedsovet.Su. – Режим доступа : http://pedsovet.su

Proшколу.Ru. – Режим доступа : http://www.proshkolu.ru

Педсовет.org. – Режим доступа : http://pedsovet.org

**3. Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.

**4. Экранно-звуковые пособия:**

Аудиозаписи.

**5. Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5– 6 человек).

2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

3. Комплект навесного оборудования – мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).

5. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

6. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

7. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

8. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

9. Рулетка измерительная (на каждого ученика).

10. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

11. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

**6. Игры и игрушки:**

1. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

2. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

**Календарно-тематическое планирование  
3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Тип урока | Кол-во часов | Решаемые  проблемы | Планируемые результаты | | Вид контроля | Дата |
| универсальные учебные действия | предметные  знания |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса ут-ренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки» | Комбинированный | 1 | Как вести себя  на уроках?  Цели: напомнить правила поведения на уроках; учить слушать и выполнять команды | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | Научатся:  – выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности  на уроках физической культуры, выполнять комплекс УГГ | Теку-щий |  |
| 2 | Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишка» | Изучение нового материала | 1 | Что такое строй, шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма?  Цели: развивать умение выполнять команды, выносливость в беге; учить правильной технике прыжков в длину с места | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:  – самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики;  – технически правильно отталкиваться  и приземляться | теку-щий |  |
| 3 | Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта  на 30 м.  Игра «Салки  с домом» | Комбинированный | 1 | Где и как выполняется построение в начале урока?  Цели: закрепить навык построения в шеренгу, колонну, положение высокого старта, бег на 30 м | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – выполнять организующие строевые команды и приемы;  – разминаться, применяя специальные беговые упражнения | Теку-щий |  |
| 4 | Контроль  за развитием двигательных качеств: челночный бег  3 × 10 м.  Разучивание игры «Ловишка с лентой» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Что такое челночный бег? Корректировка техники бега. Каковы организационные приемы прыжков?  Цели: учить правильной технике бега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  – выполнять легкоатлетические упражнения;  – технически правильно держать корпус  и руки при беге в сочетании с дыханием | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |  |
| 5 | Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места.  Подвижная игра «Удочка» | Изучение нового материала | 1 | Как прыгать вверх на опору?  Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки  вверх и в длину  с места, соблюдая правила безопасности во время приземления | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять легкоатлети-ческие упражнения;  – технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 6 | Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве  в строевых  упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок  в длину с места. Подвижная игра «Удочка» | Проверка  и кор-  рекция знаний и умений | 1 | Какая польза  от занятий физической культурой?  Цели: учить выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали; выполнять прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  – выполнять упражнение  по образцу учителя и показу лучших учеников | Контроль двига-  тельных качеств  (прыжок  в длину с места) |  |
| 7 | Обучение метанию на дальность c трех шагов разбега.  Разучивание игры «Мета-  тели» | Изучение нового материала | 1 | Правила выполнения метания малого мяча (мешочка) на дальность c трех шагов разбега.  Цели: учить правильной технике метания предмета | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – выполнять легкоатлетические упражнения (метание  с трех шагов);  – выполнять правильное движение рукой для замаха  в метании | Теку-щий |  |
| 8 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Правила метания малого мяча.  Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – выполнять легкоатлетические упражнения в метании  и броске мяча;  – соблюдать  правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий |  |
| 9 | Объяснение взаимосвязи физических  упражнений  с трудовой  деятельностью человека.  Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах | Изучение нового материала | 1 | Разновидности трудовой деятельности человека.  Цели: учить выполнять броски  и ловлю набивного мяча; взаимодействовать с партнером | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  – соблюдать правила взаимодействия  с партнером | Теку-щий |  |
| 10 | Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза» | Изучение нового материала | 1 | Метание набивного мяча одной рукой от плеча.  Цели: развивать силу, координационные способности при метании мяча от плеча одной рукой | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и темпом;  – выполнять  упражнение  по образцу  учителя и по-казу лучших учеников | Теку-щий |  |
| 11 | Развитие выносливости  в беге в медленном темпе  в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений  в эстафете | Комбинированный | 1 | Как распределять силы на дистанции?  Цели: развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают оценку учи-  теля.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – равномерно распределять свои силы для  завершения пятиминутного бега;  – оценивать величину нагруз-ки по частоте пульса | Теку-щий |  |
| 12 | Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний» | Комбинированный | 1 | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.  Цели: развивать внимание, скорость, координацию при выполнении беговых  упражнений  со сменой темпа | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные  дистанции;  – организовывать и проводить подвижные игры | Теку-щий |  |
| 13 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Как правильно стартовать и финишировать в беге?  Цели: развивать координационные способности, силу, скорость при выполнении беговых упражнений | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и решают учебную задачу.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий легкоатлетическими  упражнениями | Контроль двигательных качеств (бег на 30 м) |  |
| 14 | Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с пря-мого разбега | Комбинированный | 1 | Прыжок в длину  с разбега.  Цели: развивать скоростно-силовые качества мышц ног в прыжках с разбега | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – технически правильно выполнять разбег  для прыжка  в длину | Теку-щий |  |
| 15 | Совершенствование прыжка  в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».  Игра со скакалкой «Пробеги  с прыжком» | Изучение нового материала | 1 | Как правильно отталкиваться при выполнении прыжка в длину с разбега?  Цели: учить отталкиванию без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега;  – выполнять  безопасное приземление | Теку-щий |  |
| 16 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок  в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».  Развитие лов-  кости в игре  со скакалкой «Пробеги  с прыжком» | Комбинированный | 1 | Скоростные и силовые качества.  Цели: развивать скоростно-силовые качества в прыжках в длину с разбега и со скакалкой | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – выполнять легкоатлетические упражнения и добиваться достижения конечного результата;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль двигательных качеств (прыжок  в длину с разбега) |  |
| 17 | Правила безопасного пове-  дения в зале  с инвентарем  и на гимнастических снаря-  дах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше» | Комбинированный | 1 | Правила безопасности в спортивном зале.  Цели: развивать координационные способности в общеразвивающих упражнениях с гимнастическими палками | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий;  – выполнять упражнения  с гимнастическими палка-  ми на месте  и в продвижении | Теку-щий |  |
| 18 | Развитие внимания и координационных способностей  в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Развивать ориентировку в пространстве в перестроениях в движении.  Цели: закрепить навык выполнения подъема туловища на время | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – правильно выполнять перестроения для развития координации движений в различных ситуациях;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль двигательных качеств (подъем туловища) |  |
| 19 | Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гим-настической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше» | Комбинированный | 1 | Какими способами развивают координационные способности?  Цели: учить выполнять упражнение «вис на гимнастической стенке на время» | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – творчески подходить  к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата | Теку-щий |  |
| 20 | Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» | Комбинированный | 1 | Как технически правильно выполнять перекаты?  Цели: закрепить навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – технически правильно выполнять перекаты в группировке;  – организовывать и проводить подвижные игры | Теку-щий |  |
| 21 | Совершенствование выполнения кувырка вперед.Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки | Комбинированный | 1 | Как правильно выполнять кувырок вперед?  Цели: развивать координационные способности, учить контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – выполнять упражнения  для развития ловкости  и координации | Теку-щий |  |
| 22 | Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках».  Подвижная игра «Посадка картофеля» | Комбинированный | 1 | Правила безопасного поведения  на уроках гимнастики.  Цели: учить выполнять упражнения со страховкой | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – технически правильно выполнять «стойку на лопатках»;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Теку-щий |  |
| 23 | Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики  в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях | Изучение нового материала | 1 | Какова этапность при выполнении упражнения «мост»?  Цели: закрепить навык выполнения упражнений поточным методом; учить правильно размыкаться в шеренге на вытянутые руки по кругу | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы.  *Регулятивные:* используют установленные правила  в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – выполнять организую- щие строевые команды и приемы;  – выполнять упражнение  по образцу учителя и показу лучших учеников | Теку-щий |  |
| 24 | Контроль  за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки | Комбинированный | 1 | Правила выполнения наклона вперед из положения стоя.  Цели: учить выполнять упражнения круговой тренировки разной функциональной направленности | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время выполнения  упражнений  круговой тренировки | Контроль двигательных качеств  (наклон вперед из положения стоя) |  |
| 25 | Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку.  Игра на внимание «Класс, смирно!» | Комбинированный | 1 | Как развивать ловкость и координацию движений?  Цели: учить перемещаться по гимнастической  стенке с переходом на наклонную скамейку | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – выполнять  упражнения  для развития  ловкости и координации | Теку-щий |  |
| 26 | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания  на перекладине (мальчики).  Подвижная игра «Конники-спортсмены» | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Как развивать силу?  Цели: закрепить навык правильного выполнения прямого хвата при подтягивании | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – выполнять упражнения для развития силы и лов-кости | Контроль двигательных качеств  (подтягивание на перекладине) |  |
| 27 | Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах.  Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | Комбинированный | 1 | Развитие равновесия.  Цели: закрепить навык выполнения упражнений в равновесиях и упорах, учить выполнять упражнения подвижных игр разной функциональной направленности | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнения  в равновесии  на ограниченной опоре (низкое бревно, гимнастическая скамейка);  – организовы-вать и проводить подвижные игры | Теку-щий |  |
| 28 | Обучение положению ног углом в висе  на перекладине и гимнастической стенке.  Разучивание игры «Что изменилось?» | Изучение нового материала | 1 | Какова этапность при выполнении виса на перекладине и гимнастической стенке?  Цели: учить правильному выполнению упражнений на укрепление брюшного пресса | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – технически правильно выполнять поднимание ног уг-лом в висе на перекладине;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками;  – организовывать и проводить подвижные игры | Теку-щий |  |
| 29 | Ознакомление  с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед | Изучение нового материала | 1 | Как составить комплекс упражнений для физкультминуток?  Цели: учить понимать принципы построения физкультминуток; развивать координацию в кувырках вперед | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – самостоятельно составлять комплекс  упражнений физкультминутки;  – технике движения рук и ног в кувырках | Теку-щий |  |
| 30 | Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед | Применение знаний  и умений | 1 | Как развивать гибкость тела?  Цели: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – самостоятельно подбирать упражнения  для развития гибкости;  – соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой | Теку-щий |  |
| 31 | Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей  в эстафетах  с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка» | Комбинированный | 1 | Какие существуют строевые команды? Правила безопасного поведения в разминке с гимнастическими палками.  Цели: учить выполнять упражнения по команде; развивать координационные способности в играх  и эстафетах | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – оценивать дистанцию  и интервал  в строю;  – выполнять упражнения  с гимнастическими палками;  – пробегать  через враща-  ющуюся скакалку | Теку-щий |  |
| 32 | Развитие внимания, скоростно-силовых способностей  посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики | Применение знаний и умений | 1 | Правила безопасного поведения  в подвижных играх.  Цели: учить выполнять упражнения акробатики  в комбинации  из двух-трех упражнений | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции  своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – организовывать и проводить подвижные игры;  – контролировать свои действия в игре и наблюдать за действиями других игроков | Теку-щий |  |
| 33 | Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы» | Комбинированный | 1 | Постановка рук  и ног при выполнении броска  и ловли мяча разными способами.  Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – грамотно использовать технику метания мяча при выполнении  упражнений;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | Теку-щий |  |
| 34 | Совершенствование бросков  и ловли мяча  в паре. Разучивание игры «Мяч соседу» | Комбинированный | 1 | Как выполнять броски и ловлю мяча с партнером разными способами?  Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом в паре | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – технически правильно выполнять броски и ловлю мяча различными способами;  – выполнять упражнение  по образцу учителя и показу лучших учеников | Теку-щий |  |
| 35 | Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему» | Комбинированный | 1 | Способы бросков мяча одной рукой.  Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении броска мяча одной рукой | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнение  по образцу учителя и показу лучших учеников;  – точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг) | Теку-щий |  |
| 36 | Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных  способностей  в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» | Применение знаний  и умений | 1 | Как выполнять броски мяча в стену в движении?  Цели: учить выполнять броски мяча в стену в продвижении вдоль стены с ловлей отскочившего от стены мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – грамотно использовать технику броска и ловли мяча при выполнении упражнений;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | Теку-щий |  |
| 37 | Совершенствование броска  и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты  ведения мяча  в движении.  Подвижная игра «Мяч из круга» | Комбинированный | 1 | Как совершенст-вовать технику  ведения мяча?  Цели: закреплять навык ведения мяча на месте и в продвижении | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  – выполнять ведение мяча различными способами | Теку-щий |  |
| 38 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.  Подвижная игра «Мяч соседу» | Применение знаний и умений | 1 | Как выполнять броски мяча в корзину способом «снизу» после ведения?  Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – технически правильно выполнять броски мяча в корзину после ведения;  – добиваться достижения  конечного  результата | Теку-щий |  |
| 39 | Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.  Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Комбинированный | 1 | Какие бывают способы выполнения бросков мяча в корзину?  Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнение  по образцу  учителя и показу лучших учеников;  – точно бросать мяч одной рукой и попадать в кольцо | Теку-щий |  |
| 40 | Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» | Комбинированный | 1 | Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага?  Цели: учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения и приема мяча от партнера | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата | Научатся:  – технически правильно  выполнять броски мяча в кольцо разными способами;– организовывать и проводить подвижные игры | Теку-щий |  |
| 41 | Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Ан-тивышибалы» | Комбинированный | 1 | Развитие кординационных способностей.  Цели: учить передвигаться приставными шагами левым боком с одновременным ведением мяча | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком | Теку-щий |  |
| 42 | Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами.  Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | Комбинированный | 1 | Каким способом выполнять бросок набивного мяча на дальность?  Цели: закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными способами | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  *Коммуникативные:* допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – технически правильно  выполнять броски набивного мяча;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками |  |  |
| 43 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски  набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами» | Проверка  и коррекция  знаний  и умений | 1 | Какова этапность выполнения бросков набивного мяча из-за головы?  Цели: закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными способами | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации;  используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – самостоятельно подбирать подводящие  упражнения  для выполнения броска набивного мяча из-за головы | Контроль двигатель-  ных ка- честв  (броски набивного мяча) |  |
| 44 | Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину | Комбинированный | 1 | Как определить расстояние до баскетбольного щита для остановки  в два шага после  ведения и последующего броска мяча?  Цели: закрепить навык броска мяча в корзину после ведения и остановки в два шага | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  – самостоятельно определять расстояние  до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском | Текущий |  |
| 45 | Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей  в эстафетах с ведением мяча | Комбинированный | 1 | Какие действия предпринять при обводке против-  ника?  Цели: учить ведению мяча с изменением направления с обводкой партнера и в эстафетах | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять ведение мяча  с изменением  направления зигзагом и вокруг стоек в эстафетах | Текущий |  |
| 46 | Совершенствование ведения  мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру.  Разучивание игры «Попади  в кольцо» | Изучение  нового материала | 1 | Правила взаимодействия в игре  с элементами баскетбола.  Цели: учить ведению мяча, остановке в два шага, поворотам с мячом на месте и последующей передаче мяча партнеру | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – технически  правильно  выполнять  упражнения  с элементами баскетбола;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 47 | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей» | Комбинированный | 1 | Способы ведения мяча.  Цели: закреплять навык ведения мяча с изменением направления | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнения  для развития ловкости и координации | Текущий |  |
| 48 | Ознакомление  с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру.  Разучивание новых эстафет  с ведением и передачей мяча | Изучение нового материала | 1 | Разновидности спортивных игр  с мячом.  Цели: учить различать правила спортивных игр  с мячом: футбола, волейбола, баскетбола; закреплять навыки ведения мяча с последующей передачей партнеру | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся:  – давать характеристику, объяснять правила спортивных игр с мячом;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями | Текущий |  |
| 48 | Обучение правилам бега по пересеченной местности. Развитие двигательных качеств, выносливости. Подвижная игра «Салки на марше». | Изучение нового материала | 1 | Физические качества человека- выносливость.  **Цели**: развивать выносливость при выполнении игровых упражнений | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Научатся:**  – организованно выходить ;  – бегать в равномерном темпе 4мин.;  – чередовать ходьбу и бег(бег-70м, ходьба- 100м)  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 49 | Объяснение значения занятий бега по пересеченной местности для укрепления здоровья. Подвижная игра «Салки на марше». | Комбинированный | 1 | Как правильно выполнять бег в равномерном темпе?  **Цели:** развивать выносливость при выполнении игровых упражнений | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 5мин.;  – чередовать ходьбу и бег(бег-70м, ходьба- 100м)  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 50 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Волки во рву» | Комбинированный | 1 | Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений  **Цели:**  развивать выносливость при выполнении игровых упражнений | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 5мин.;  – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба- 100м)  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 51 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Волки во рву» | Комбинированный | 1 | Что такое физические качества человека?  **Цели:** развивать выносливость при выполнении игровых упражнений | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 6мин.;  – чередовать ходьбу и бег(бег-70м, ходьба- 100м)  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 52 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Два мороза» | Изучение нового материала | 1 | Каковы правила подвижной игры «Два мороза»?  **Цели**: учить выполнять упражнения под заданный ритм и темп | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 6мин.;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий | Текущий |  |
| 53 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Два мороза» | Комбинированный | 1 | Какие бывают способы передвижения человека?  **Цели:** учить выполнять упражнения под заданный ритм и темп | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 6мин.;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий | Текущий |  |
| 54 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» | Комбинированный | 1 | Каковы правила подвижной игры «Рыбаки и рыбки»?  **Цели:** развивать выносливость при выполнении игровых упражнений | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 7мин.;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий | Текущий |  |
| 55 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» | Комбинированный | 1 | Каковы правила развития выносливости?  **Цели**: развивать выносливость  во время выполнения ходьбы, бега, при проведении подвижных игр | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 7мин.;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий | Текущий |  |
| 56 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Перебежка с выручкой» | Комбинированный | 1 | Выполнение основных движений с различной скоростью  **Цели:** развивать выносливость  во время выполнения ходьбы, бега, при проведении подвижных игр | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 8мин.;  – преодоление препятствий  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 57 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Перебежка с выручкой» | Применение знаний, умений | 1 | Развитие выносливости.  **Цели:** развивать выносливость  во время выполнения ходьбы, бега, при проведении подвижных игр | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 8мин.;  – преодоление препятствий – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 58 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | Применение знаний, умений | 1 | Выявление работающих групп мышц  **Цели:** развивать выносливость  во время выполнения ходьбы, бега, при проведении подвижных игр | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – бегать в равномерном темпе 9мин.;  - чередовать ходьбу и бег(бег-70м, ходьба- 100м)  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время физкультурных  занятий | Текущий |  |
| 59 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Гуси- лебеди» | Проверка  и коррекция  знаний  и умений | 1 | Как использовать полученные умения и навыки?  **Цели:** закреплять умения и навыки выполнения основных видов движения | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для развития выносливости | Текущий |  |
| 61 | Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки» | Комбинированный | 1 | Как избежать травмы на уроке физкультуры?  Цели: закреплять навык выполнения бросков и ловли волейбольного мяча разными способами | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся:  – выполнять  упражнение  по образцу  учителя и по-казу лучших учеников;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий упражнениями с мячом | Текущий |  |
| 62 | Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч» | Комбинированный | 1 | Каким способом легче перекинуть мяч через сетку?  Цели: закреплятьвыполнение бросков мяча через  сетку, ловлю высоко летящего мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – технически правильно выполнять броски мяча через сетку;  – организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |  |
| 63 | Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи.  Разучивание игры «Выстрел в небо» | Изучение нового материала | 1 | Правила игры  в пионербол.  Цели: учить броскам мяча через сетку | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи | Текущий |  |
| 64 | Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.  Игра в пионербол | Комбинированный |  | Что означает команда «переход»?  Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы;  – перемещаться по площадке по команде «переход» | Текущий |  |
| 65 | Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой  из зоны подачи. Игра в пионербол | Комбинированный | 1 | Как ведется счет  в пионерболе?  Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – технически правильно выполнять броски мяча через сетку;  – организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |  |
| 66 | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол | Комбинированный | 1 | Сколько передач выполняется в своей зоне?  Цели: учить распределять роли игроков в командной игре | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 67 | Совершенствование бросков  и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол | Комбинированный | 1 | Сколько шагов можно сделать  с мячом в руках  в игре в пионербол?  Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – организовывать и проводить подвижные игры;  – выполнять упражнение  по образцу учителя и показу лучших учеников | Текущий |  |
| 68 | Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге | Комбинированный | 1 | Для чего устанавливаются правила игры?  Цели: закреплятьнавык ведения  мяча внутренней  и внешней частью подъема ноги | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся:  – технически правильно выполнять ведение мяча ногами;  – соблюдать правила поведения и преду-  преждения травматизма  во время занятий упражнениями с мячом | Текущий |  |
| 69 | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками  по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей» | Комбинированный | 1 | Распределение  ролей игроков  в командной игре.  Цели: закреплять навык ведения мяча ногами различными способами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  – добиваться достижения  конечного  результата;  – организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |  |
| 70 | Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом» | Комбинированный | 1 | Правила безопасного поведения при игре в футбол.  Цели: развивать координационные способности ведением мяча ногой между стойками | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся:  – технически правильно выполнять упражнения с мячом  с элементами футбола;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий упражнениями с мячом | Текущий |  |
| 71 | Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд» | Комбинированный | 1 | За что назначается штрафной удар (пенальти) в игре в футбол?  Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером  в упражнениях  с мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – творчески подходить  к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата | Текущий |  |
| 72 | Обучение передаче и приему мяча ногой  в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой» | Комбинированный | 1 | Как выполнять жонглирование  мячом?  Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  – технически правильно выполнять жонглирование ногой;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |
| 73 | Совершенствование броска малого мяча  в горизонтальную цель.  Игра в минифутбол | Комбинированный | 1 | Как попасть в цель?  Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять легкоатлетические упражнения в броске мяча в цель | Текущий |  |
| 74 | Контроль  за развитием  двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.  Игра в мини-футбол | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Броски мяча в горизонтальную цель.  Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся:  – технически правильно выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель | Контроль двигательных качеств  (бросок малого мяча в цель) |  |
| 75 | Обучение  упражнениям  в равновесии  на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад.  Подвижная игра «Ноги на весу» | Изучение нового материала | 1 | Правила безопасного выполнения упражнений  на гимнастиче-ских снарядах.  Цели: учить упражнениям на гимнастическом бревне; развивать внимание, ловкость, координацию | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнения  для развития ловкости и координации | Текущий |  |
| 76 | Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80–100 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершен-ствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры.  Подвижная иг-ра «Заморозки» | Комбинированный | 1 | Как правильно  перемещаться  по бревну?  Цели: учить ходить по гимнастическому бревну; закреплять навык выполнения различных стоек | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  – выполнять ходьбу по гимнастическому бревну различными способами;  – соблюдать правила поведения и предупреждения  травматизма  во время занятий физическими упражнениями | Текущий |  |
| 77 | Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками.  Разучивание  упражнений  в игре-эстафете с гимнастическими палками | Комбинированный | 1 | Правила безопасного выполнения упражнений с гимнастическими палками.  Цели: закреплять навык выполнения общеразвивающих упражнений в группе | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнения  для развития координации движений в различных  ситуациях | Текущий |  |
| 78 | Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80–100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыж-ком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал – садись» | Комбинированный | 1 | Как выполнять повороты на бревне?  Цели: учить выполнять повороты на гимнастическом бревне различными способами; закреплять навык выполнения  стойки на руках  у стены со страховкой партнера | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – творчески подходить  к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата | Текущий |  |
| 79 | Обучение  упражнениям  на гимнастическом бревне: приседания,  переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами» | Комбинированный | 1 | Правила безопасного поведения  на гимнастическом бревне.  Цели: учить выполнять упражнения для развития равновесия, координации и добиваться правильного выполнения | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся:  – выполнять упражнения  на бревне (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях) | Текущий |  |
| 80 | Обучение лазанью по канату  в три приема.  Развитие координации посредством упоров на руках.  Подвижная игра «Пустое место» | Комбинированный | 1 | Правила безопасного выполнения лазанья по канату.  Цели: развивать внимание, силу, ловкость при выполнении лазанья по канату | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями | Текущий |  |
| 81 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок  в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки» | Проверка  и коррекция  знаний  и умений | 1 | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  Цели: закреплять навык выполнения прыжка с места | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять упражнения  для оценки  динамики индивидуального развития  основных  физических  качеств | Контроль двигатель-  ных качеств  (прыжок  в длину с места) |  |
| 82 | Обучение  упражнениям  с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств  в залезании,  перелезании, спрыгивании  с гимнастического козла | Изучение нового материала | 1 | Какие упражнения выполняются с гимнастическим козлом?  Цели: развивать силовые качества и координацию движений в упражнениях с гимнастическим козлом | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять силовые уп-ражнения с заданной дозировкой нагрузки | Текущий |  |
| 83 | Контроль  за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).  Подвижная игра «Коньки-горбунки» | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  Цели: закреплять навык выполнения подтягивания на перекладине | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – технически правильно  выполнять  подтягивание  на перекладине;  – добиваться достижения  конечного  результата | Контроль двигательных качеств  (подтягивания на перекладине) |  |
| 84 | Обучение ды-хательным упражнениям  по методике  А. Стрельниковой: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы» | Изучение нового материала | 1 | Значение дыхательных упражнений для укрепления здоровья.  Цели: развивать мышцы, участвующие в процессе дыхания; закреплять навык выполнения упражнений акробатики | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся:  – технически правильно выполнять дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой | Текущий |  |
| 85 | Обучение ды-хательным упражнениям  по методике  А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях  с гантелями. Разучивание игры «Замо-розки» | Изучение нового материала | 1 | Как правильно дышать?  Цели: развивать мышцы, участвующие в процессе дыхания; закреплять навык выполнения упражнений с гантелями различными способами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | Научатся:  – соблюдать ритм при выполнении дыхательных упражнений;  – организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |  |
| 86 | Контроль  за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний» | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  Цели: закреплять навык выполнения наклона вперед из положения стоя | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  – выполнять упражнения  для развития гибкости раз-  личными способами | Контроль двигатель- ных  качеств (наклон вперед из поло-жения стоя) |  |
| 87 | Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.  Разучивание игры «Увертывайся от мяча» | Комбинированный | 1 | Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики. Какие качества развиваются при выполнении подъема туловища из положения лежа?  Цели: учить выполнять упражнения дыхательной гимнастики; правильно выполнять поднимание туловища из положения лежа на время | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся:  – технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики;  – организовывать и проводить подвижные игры;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль двигательных качеств (подъем туловища из положения лежа) |  |
| 88 | Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями.  Игра «Пере-тяжки» | Изучение нового материала | 1 | Правила безопасного выполнения акробатических упражнений в эстафетах.  Цели: учить выполнять гимнастику для глаз; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  – самостоятельно применять гимнастику  для глаз в физкультминутках | Текущий |  |
| 89 | Объяснение правил безопасности на спортивной площадке.  Развитие выносливости  в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки» | Комбинированный | 1 | Правила безопасного поведения  на спортивной площадке.  Цели: закреплять навыки выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями | Текущий |  |
| 90 | Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением | Комбинированный | 1 | При каких видах бега применяются низкий и высокий старты?  Цели: совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать скоростные качества в беге с ускорением | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся:  – выполнять легкоатлетические упражнения;  – распределять свои силы во время бега с ускорением | Текущий |  |
| 91 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?» | Комбинированный | 1 | Как выполняется прыжок в длину  с разбега?  Цели: закрепить навык прыжка  в длину с разбега | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся:  – выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления | Текущий |  |
| 92 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег  3 × 10 м.  Совершенствование прыжков через низкие барьеры | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Как развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами?  Цели: совершенствовать технику челночного бега, развивать скоростно-силовые качества в прыжках через барьеры | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  – выполнять упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости;  – выполнять прыжки, соблюдая правила безопасного приземления | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |  |
| 93 | Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий | Комбинированный | 1 | Какова техника финиширования  в беге?  Цели: закрепить навык выполнения бега на короткую дистанцию, развивать скоростные качества в беге с препятствиями | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять  бег на корот-  кую дистанцию с учетом финиширования;  – равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями | Текущий |  |
| 94 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке | Проверка  и коррекция знаний  и умений |  | Как работать над распределением сил на дистанции?  Цели: закрепить навык бега в равномерном темпе  и с ускорением | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения  и финиширо-  вания | Контроль двигательных качеств  (бег на 30 м) |  |
| 95 | Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости | Комбинированный |  | Как распределять силы при длительном беге?  Цели: учить правильной постановке рук и ног при метаниях | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  – выполнять легкоатлетические упражнения – медленный бег до 1000 м;  – выполнять метание теннисного мяча  с правильной постановкой рук и ног | Текущий |  |
| 96 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника» | Проверка  и коррекция знаний  и умений |  | Каковы правила выполнения метания?  Цели: учить выполнять игровые действия и упражнения подвижных игр разной функциональной  направленности | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – организовывать подвижные игры;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль двигательных качеств |  |
| 97 | Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка» | Комбинированный |  | Как проводится подсчет пульса?  Цели: учить выполнять подсчет пульса до занятий, после нагрузки, после восстановления | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – выполнять подсчет пульса до занятий  и после наг-рузки | Текущий |  |
| 98 | Контроль за развитием  двигательных качеств: бег  на 1000 м.  Игра в пионербол | Проверка  и коррекция знаний  и умений |  | Как работать над распределением сил на дистанции?  Цели: учить бегу  в равномерном темпе на длительное расстояние | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;  – оценивать величину нагруз-ки по частоте пульса | Контроль двигательных качеств  (бег на 1000 м) |  |
| 99 | Развитие выносливости  в кроссовой  подготовке.  Совершенствование броска  и ловли мяча. Игра в пионербол | Комбинированный |  | Как чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге?  Цели: учить чередовать ходьбу  и бег в кроссовом забеге; совершенствовать навык броска и ловли мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге;  – оценивать величину нагруз-ки по частоте пульса | Текущий |  |
| 100 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».  Подвижная игра «Вызов номеров» | Проверка  и коррекция знаний  и умений |  | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  Цели: закреплять навык выполнения прыжка с прямого разбега | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – технически правильно  выполнять прыжок с разбега;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль двигательных качеств (прыжок  в длину) |  |
| 101 | Контроль за развитием  двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания) | Проверка  и коррекция знаний  и умений |  | Развитие координационных способностей в эстафетах.  Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся:  – правильно передавать  эстафету в различных  ситуациях | Контроль двигательных качеств (броски набивного мяча) |  |
| 102 | Подведение итогов учебного года | Применение знаний и умений |  | Как использовать полученные в процессе обучения навыки?  Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  – называть игры и формулировать их правила;  – организовывать и проводить подвижные игры в помещении и на улице | Текущий |  |