

МКОУ «Коктюбейская ООШ»

| | | |
|--|---|--|
| <p>Рассмотрено: На заседании МО <u>1</u> Протокол № <u>«26» 08 2019г</u> <u>Шульц</u></p> | <p>Согласовано: Зам.директора по УВР <u>Семенова Е.Н.</u> <u>«28» 08 2019г</u> <u>Семенова</u></p> | <p>Утверждаю: Директор школы Старчак А.В. <u>«29» 08 2019г</u> <u>Старчак</u></p> |
|--|---|--|



Рабочая программа

Физическая культура
3 класс

Учитель: Живодерова К.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ.

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 3 класса.

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе использую учебники: Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 кл.: учебник для образовательных учреждений. М.: Просвещение, 2014г.

Общая характеристика предмета

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе **педагогике сотрудничества** — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе **расширения межпредметных связей** из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в малом зале, с недооснащением общеобразов. учреждения согласно требованиям к оснащению общеобразовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ Федерального компонента государственного стандарта общего образования, невозможна полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделу «Гимнастика» (упражнения на параллельных брусьях, на перекладине); в связи с перечисленными причинами время, равномерно распределено на другие виды по гимнастике.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (3 класс)

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|------------|--|---------------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Базовая часть | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2. | Подвижные игры | 18 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4. | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.5. | Кроссовая подготовка | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами волейбола | 12 |
| 2.2. | Подвижные игры с элементами баскетбола | 12 |
| | Итого | 102 |

ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю во 2 классе — 102 ч, в 3 классе Третий час на преподавание культуры» был введён приказом 2010 г. № 889. В приказе было предмета «Физическая культура» увеличение двигательной физический качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ

культура» изучается с 1 по 4 (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, — 102 ч, в 4 классе— 102 ч. учебного предмета «Физическая Минобрнауки от 30 августа указано: «Третий час учебного культура» использовать на активности и развитие

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
 - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Планируемые результаты:

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь;

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

2.

2.1. Естественные основы.

1 – 2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

3 – 4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

2.2. Социально-психологические основы.

1 – 2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3 – 4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

2.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1 – 2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

3 – 4 классы. Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

2.4. Подвижные игры.

1 – 4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1 – 4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

2.6. Легкоатлетические упражнения.

1 – 2 классы. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3 – 4 классы. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовки не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать.

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|-------------------|---------|
| Скоростные | Бег 30м. с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| | Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000м | Без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3 × 10 м/с | 11,0 | 11,5 |

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м. по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 минут; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотом на 180-360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150г. на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг. одной и двумя руками из различных исходных положений (с низу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованной комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячом, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка («пионербол», «борьба за мяч», «перестрелка», мини-футбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы, при оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения 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 из не 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 не выполнения 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.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

–Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ(ред. От 02.07.2013г.);

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000г. № 751;

–Оконцепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011—2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. № 163-р;

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998гю № 322;

– Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20

–О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнаууки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;

Учебно—практическое и учебно—лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- козёл гимнастический;
- мост гимнастический подкидной;
- гантели наборные;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- стол теннисный;

Пришкольная площадка:

- сетка для ворот мини—футбола;
- игровое поле для мини—футбола;
- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;
- сектор для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- аптечка медицинская.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

| № п/п | Тема урока (элементы) | Тип урока | Решаемые проблемы(цели) | Планируемые результаты | | | Вид | дата |
|----------|--------------------------|--------------|----------------------------|------------------------|------------|------------------------------|-----|------|
| | | | | Понятия | Предметные | Универсальные действия (УУД) | | |

| | содержания) | | | (требование к уровню подготовки обучающихся) | результаты | | результаты | контроль | |
|-------------------------------|--|-------------|---|--|--|--|--|----------|-----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. |
| Лёгкая атлетика (11ч.) | | | | | | | | | |
| 1. | Ходьба и бег (5ч) Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | Вводный | Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: познакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; учить разнообразиям ходьбы; учить слушать и выполнять команды. | Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. | Научатся: - выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнять комплекс УГГ. правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; | <i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.Задавать вопросы; | проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий. | Текущий | |
| 2. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие | Комплексный | Что такое строй, шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма? Цели: развивать умение выполнять команды, выносливость в беге; | строй, шеренга, колонна <i>Уметь:</i> .правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, | Научатся: - самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; Бегать на короткую дистанцию. | <i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-------------|---|---|---|--|--|---------|--|
| | скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | | -учить принимать положение «высокого старта». | бегать с максимальной скоростью (до 60м) | - Технически правильно принимать положение высокого старта | приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | проявление учебных мотивов. | | |
| 3. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | Комплексный | Где и как выполняется построение в начале урока? Цели: закрепить навык построения в шеренгу, колонну; повторить положение высокого старта; бег на 30 м | Уметь: .правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, бегать с максимальной скоростью (до 60м) | Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы;- разминаться, применяя специальные беговые упражнения; Бегать на короткую дистанцию | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата | Текущий | |
| 4. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. | Комплексный | Что такое челночный бег? Корректировка техники челночного бега .Как выполнять поворот в челночном беге? Цели: учить правильной технике бега;учить бегу с изменением направления движения; закрепить навык положение «высокого старта». | челночный бег Уметь: .правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, бегать с максимальной скоростью (до 60м) | Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - технически правильно выполнять поворот в челночном беге. | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | |
| 5. | Бег на результат (30, 60 м). Развитие | Учётный | Как работать над распределением сил на дистанции? Коррек- | Уметь: правильно выполнять основные | Научатся: выполнять легкоатлети- | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия | проявляют дисциплинированность, трудо- | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-------------|--|---|--|---|---|---------|--|
| | скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш» | | тировка техники бега. Каковы организационные приемы прыжков? Цели:учить выполнять легкоатлетические упражнения; -проведения бега на результат (30м. 60м) с высокого старта; – развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию. | движения в ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м) | ческие упражнения; Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением - выполнять бег с высокого старта. | в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | любие и упорство в достижении поставленных целей | | |
| 6. | Прыжки (3 ч). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | Комплексный | Как прыгать с высоты и в длину с места? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки; -выполнять прыжков в длину с места, с разбега соблюдая правилабезопасности во время приземления | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Научатся: -выполнять легкоатлетические упражнения;- технике движения рук и ног в прыжках; выполнятьупражнениепо образцу учителя и показулучших учеников | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнениядействия; вносят необходимые коррективы в действиепосле его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимаютоценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий | |
| 7. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | Комплексный | Жизненно важные способы передвижения человека? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки; -выполнять прыжков в длину с места, с разбега, с высоты соблюдая правилабезопасности во время приземления | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | Научатся: - выполнятьлегкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках; выполнятьупражнениепо образцу учителя и показулучших учеников | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий | |
| 8. | Прыжок в длину | Комплексный | Правила выполнения | Уметь: правильно | Научатся: | <i>Познавательные:</i> используют общие | понимают | Теку- | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|--|---|--|---|---|---------|--|
| | с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | ексный | прыжков в длину. Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки; -выполнять прыжков в длину с разбега (с зоны отталкивания), соблюдая правила безопасности во время приземления | выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | - выполнять легкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках; -выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления. | приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | ций | |
| 9. | Метание (3 ч). Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | Комплексный | Правила выполнения метания малого мяча с места на дальность? Цели: учить правильной технике метания предмета. | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Научатся: -выполнять легкоатлетические упражнения (метание с места); -выполнять правильное движение рукой для замаха в метании; -технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях. | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |
| 10. | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | Комплексный | Правила метания малого мяча. Цели: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и метании на дальность | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения (метание) мяча с правильной постановкой руки; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> 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. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|--|---|---|---|--|---------|--|
| 11. | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение | Комплексный | Как правильно поставить руку при метании? Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнения с мячами; учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и метании на дальность | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Научатся: -технически правильно выполнять метание предмета; -соблюдать правила безопасности во время метания. | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Текущий | |
|-----|--|-------------|--|---|---|---|--|---------|--|

Кроссовая подготовка (14ч)

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--|---|---|---|---|---------|--|
| 12. | Бег по пересеченной местности (14ч) Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Комплексный | Каковы правила развития выносливости? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий | |
| 13. | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – | Комплексный | Как правильно стартовать и финишировать в беге? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять | Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во | <i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. | понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|---|---|--|---|---|---------|--|
| | 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | | бега, прыжков, при проведении подвижных игр. | основные движения при ходьбе и беге; | время занятий легкоатлетическими упражнениями | <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | | |
| 14. | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Комплексный | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, при проведении подвижных игр. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |
| 15. | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнения | Комплексный | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, при проведении подвижных игр. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Текущий | |
| 16. | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. | Комплексный | «Здоровье» что это такое? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, преодоление препятствий, при проведении подвижных игр. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения и добиваться достижения конечного результата; - соблюдать правила взаимодействия с игроками | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--|--|---|---|---|---------|--|
| | Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | | | | | | | | |
| 17. | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Комплексный | Что такое выносливость? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, прыжков, при проведении подвижных игр. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий; | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий | |
| 18. | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Комплексный | Какими способами можно развивать выносливость? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, прыжков, при проведении подвижных игр. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; - соблюдать правила взаимодействия игроками | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения оценки учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий | |
| 19. | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». | Комплексный | Как чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега | <i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в | понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|---|---|--|---|---|---------|--|
| | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | | | | | совместной деятельности. | позицию школьника | | |
| 20. | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Комплексный | Развитие выносливости. Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, прыжков, при проведении подвижных игр. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; - организовывать и проводить подвижные игры | 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. | понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Текущий | |
| 21. | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | Комплексный | Способы развития выносливости. Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега - выполнять упражнения для развития выносливости. | 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. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий | |
| 22. | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы | Комплексный | Какие качества развиваются при длительном беге? Цели: развивать выносливость во | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать | Научатся: равномерно распределять свои силы во время | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения | понимают значение знаний для человека и | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|--|---|---------|--|
| | (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Игры «Перебежка с вырубкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | | время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. учить правильному дыханию. | ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | продолжительного бега; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | |
| 23 | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). Игры «Перебежка с вырубкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | | Как стать выносливым? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. учить правильному дыханию. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; -развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---------------------------|---|--|---|---|--|---|--|
| 24. | Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | Комплексный | Как развивать выносливость при преодолении препятствий? Цели: учить соблюдать правила безопасного поведения при преодолении препятствий, развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; -развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека. | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и Текущий упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий | |
| 25. | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Учётный | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние без остановки. -бег на 1000м. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; -развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека. | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Без учёта времени, выполнять без остановки. | |
| Гимнастика (18 ч) | | | | | | | | | |
| 26. | . Акробатика. Строевые упражнения (6ч) Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй | Изучение нового материала | Как вести себя в спортивном зале? Цели: закрепить навык выполнения перекатов; повторить технику выполнения кувырка вперёд, стойки на лопатках; развивать | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические | Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения; | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают | понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-----------------|--|---|--|--|--|---------|--|
| | рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | | координационные способности | элементы раздельно и в комбинации | | возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | |
| 27. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | Комбинированный | Как технически грамотно выполнить кувырок вперед? Цели: совершенствование техники выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках, разучивание усложнённых вариантов выполнения кувырка вперед; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения; - выполнять усложнённые варианты кувырка вперед; - организовывать и проводить подвижные игры | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |
| 28. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». | Комбинированный | Как правильно выполнять стойку на руках, на голове у опоры и без неё? Цели: совершенствование техники выполнения | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в | Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------------|--|---|---|--|--|---------|--|
| | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | | кувырка вперед, стойки на лопатках, изучение усложненных вариантов выполнения кувырка вперед; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя. | комбинации | разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, организовывать и проводить подвижные игры | планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | |
| 29. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | Комбинированный | Что общего при выполнении различного вида стоек? Цели: повторение техники выполнения стойки на лопатках, повторение усложненных вариантов выполнения кувырка вперед; учить стойке на руках и на голове со страховкой; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, стойку на руках и голове. организовывать и проводить подвижные игры | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться: раскрывают внутреннюю позицию школьника | Текущий | |
| 30. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». | Совершенствования | Акробатические упражнения в различных сочетаниях. Цели: повторение техники выполнения стойки на лопатках, | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в | Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|---------|---|---|---|---|---|--------------------------------------|--|
| | Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | | повторение усложнённых вариантов выполнения кувырка вперёд; повторить технику выполнения стойки на руках и на голове со страховкой; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя. | комбинации | разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках, стойку на руках и голове. организовывать и проводить подвижные игры-соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой | учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> 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. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | |
| 31. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | Учётный | Какие существуют строевые команды? Правила безопасного поведения в разминке Цели: повторение техники выполнения стойки на лопатках, повторение усложнённых вариантов выполнения кувырка вперёд; повторить технику выполнения стойки на руках и на голове со страховкой; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя | <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках, стойку на руках и голове. организовывать и проводить подвижные игры | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Оценка техники выполнения комбинации | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|---|--|---|--|---|---------|
| 32. | <p>Висы. Строевые упражнения (6 ч).</p> <p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей</p> | Комплексный | <p>Развитие координации. Как правильно выполнять вис на гимнастической стенке? Цели: учить выполнять вис стоя и лёжа на гимнастической стенке и перекладине; развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении виса.</p> | Уметь: выполнять висы, подтягивание в висе | Научатся: -выполнять вис стоя и лёжа; - оценивать дистанцию и интервал в строю; выполнять упражнения с гимнастической палкой. | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями; <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата. | Текущий |
| 33. | <p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей</p> | Комплексный | <p>Развитие координации. Как правильно выполнять вис на перекладине? Цели: учить выполнять вис стоя и лёжа на гимнастической стенке и перекладине; развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении виса.</p> | Уметь: выполнять висы, подтягивание в висе | Научатся: -выполнять вис стоя и лёжа; - оценивать дистанцию и интервал в строю; выполнять упражнения с гимнастической палкой. -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | <p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий |
| 34. | <p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на</p> | Комплексный | <p>Какие существуют упражнения для развития силы? Цели:развивать силовые способности; повторить технику выполнения виса стоя и лёжа.</p> | Уметь: выполнять висы, подтягивание в висе | Научатся: -выполнять вис стоя и лёжа; -оценивать дистанцию и интервал в строю; -выполнять упражнения с гимнастической палкой. | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек</p> | понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Текущий |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------|---|--|--|---|---|---------|--|
| | гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | | | | - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников | зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | |
| 35. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | Комплексный | Какие правила безопасного поведения необходимо знать и соблюдать при выполнении упражнений гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения со страховкой; выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; учить правильному положению при выполнении виса на согнутых руках. | Уметь: выполнять висы, подтягивание в висе | Научатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |
| 36. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». | Совершенствования | Какие качества развиваются при подтягивании на перекладине? Цели: учить выполнять упражнения со страховкой; учить выполнять прямой хват при подтягивании; выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; развивать силу. | Уметь: выполнять висы, подтягивание в висе | Научатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; выполнять технически правильно прямой хват; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; осуществляют поиск необходимой информации. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|---------------------------|---|---|--|--|---|---|--|
| | Развитие силовых способностей | | | | | | | | |
| 37. | <p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей</p> | Учётный | <p>Правила проведения разминки с предметами. Какие существуют строевые команды? Цели: учить выполнять упражнения со страховкой; учить выполнять прямой хват при подтягивании; учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться чёткого и правильного выполнения. выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; развивать силу.</p> | <p>Уметь: выполнять висы, подтягивание в висе</p> | <p>Научатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; оценивать дистанцию и интервал в строю; выполнять технически правильно прямой хват; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> | <p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> | <p>понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p> | <p>Подтягивания: м.: 5–3–1 р.; д.: 16–11–6 р.</p> | |
| 38. | <p>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6ч)</p> <p>Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей</p> | Изучение нового материала | <p>Какие бывают способы лазания по гимнастической стенке? Как совершенствовать лазанье по канату? Цели: учить лазанию по наклонной скамейке различными способами; подтягиванию лёжа на животе на гимн.скамейке; совершенствовать перелезание через горку матов и через козла; закреплять навык лазанья по канату.</p> | <p>Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.</p> | <p>Научатся: - выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; выполнять различные виды перелезаний; - соблюдать правила безопасности</p> | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> 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.</p> | <p>проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | <p>Текущий</p> | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------|--|---|--|---|--|---------|
| 39. | Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | Совершенствования | Каковы правила выполнения лазанья? Цели: учить лазанию по гимнастической стенке различными способами; подтягиванию лёжа на животе на гимн.скамейке; совершенствовать перелезание через горку матов и через козла; закреплять навык лазанья по канату. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Научатся: - выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей | Текущий |
| 40. | Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | Совершенствования | Как лазать и перелезать через гимнастические снаряды? Цели: учить лазанию по гимнастической скамейке различными способами; подтягиванию лёжа на животе на гимн.скамейке; совершенствовать перелезание через горку матов и через козла; закреплять навык лазанья по канату. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Научатся: - выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; | <i>Познавательные:</i> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Текущий |
| 41. | Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь | Совершенствования | Организационные приёмы лазанья по гимнастической стенке. Цели: закрепить технику лазанья по гимнастической скамейке различными способами; подтягиванию лёжа на животе на | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Научатся: - выполнять технически правильно лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-----------------|--|---|---|---|---|---------|--|
| | руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей | | гимн. скамейке; совершенствовать перелезание через горку матов и через козла; закреплять навык лазанья по канату. | | образцу учителя и показу лучших учеников; | | | | |
| 42. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей | Комбинированный | Как безопасно перемещаться по гимнастическим стенкам? Цели: развивать силу, ловкость, координацию в лазанье и перелезании через гимнастические снаряды; | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Научатся: - выполнять технически правильно лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <i>Коммуникативные:</i> 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. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |
| 43. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисть». Развитие координационных способностей | Комплексный | Первая помощь при травмах. Цели: развивать силу, ловкость, координацию в лазанье и перелезании через гимнастические снаряды; учить какую первую помощь можно оказать при мелких травмах. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Научатся: - выполнять технически правильно лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |

Подвижные игры (18 ч)

| | | | | | | | | |
|-----|--|-------------------|--|--|---|---|--|---------|
| 44 | <p>Подвижные игры (18 ч)</p> <p>ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p> | Комплексный | <p>Развитие скоростно-силовых способностей. Цели:формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.</p> | <p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием..</p> | <p>Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; - соблюдать требования техники безопасности -организовывать и проводить подвижные игры; -бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.</p> | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> | <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | Текущий |
| 45. | <p>ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p> | Совершенствования | <p>Развитие скоростно-силовых способностей. Цели:формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.</p> | <p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p> | <p>Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; - соблюдать требования техники безопасности– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.</p> | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> | <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | Текущий |
| 46. | <p>ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей</p> | Совершенствования | <p>Правила взаимодействия в игре . Цели:учить выполнять командные действия в эстафете; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и</p> | <p>Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.</p> | <p>Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во</p> | <p><i>Познавательные:</i> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> | <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | Текущий |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------|--|--|--|---|--|---------|--|
| | | | соблюдением техники безопасности. | | время участия в эстафетах. | | | | |
| 47. | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплексный | Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря? Цели: учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; - соблюдать требования техники безопасности. | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |
| 48. | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствования | Правила взаимодействия в игре. Цели: учить выполнять командные действия в эстафете; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: - давать характеристику спортивных игр с мячом; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий | |
| 49. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствования | Разновидности спортивных игр с мячом. Цели: учить выполнять командные действия в эстафете; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: - давать характеристику спортивных игр с мячом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |
| 50. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. | Комплексный | Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------|---|--|--|--|---|---------|--|
| | Развитие скоростно-силовых способностей | | развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | | действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах | правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | поставленных целей | | |
| 51. | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей. Цели:формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Научатся: - взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий | |
| 52. | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствования | Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря? Цели:учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | |
| 53. | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплексный | Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря? Цели:учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------------|---|--|--|--|---|---------|--|
| | | | | | эстафетах. | | | | |
| 54. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствования | Как проводятся весёлые старты? Цели: закреплять умения и навыков правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете и играх | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий | |
| 55. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствования | Как проводятся весёлые старты? Цели: закреплять умения и навыков правильного выполнения движения; выполнять командные действия в эстафете и играх. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | |
| 56. | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: закреплять умения и навыков правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете и играх. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |
| 57. | ОРУ. Игры «Пустое место», | Совершенствования | Развитие скоростно-силовых | Уметь: играть в | Научатся: взаимодействовать | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и | проявляют дисциплинирован | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------------|--|--|--|--|---|---------|--|
| | «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ования | способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | ть со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | |
| 58. | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствования | Как проводятся весёлые старты? Цели: закреплять умения и навыков правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете и играх. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий | |
| 59. | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: закреплять умения и навыков правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете и играх. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | |
| 60. | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие | Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------|--|---|--|--|--|---------|--|
| | скоростно-силовых способностей | | участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | метанием | команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. -проводить подвижные игры; | воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | и общие интересы | | |
| 61. | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. -проводить подвижные игры; | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий | |
| Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч) | | | | | | | | | |
| 62. | Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч) Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Комплексный | Как взаимодействовать с партнёром при выполнении бросков и ловли мяча в парах? Цели: закреплять выполнение бросков и ловлю мяча; -учить взаимодействовать с партнёром во время броска и правильной ловли мяча; | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; | Научатся: -технически правильно выполнять броски и ловлю мяча в парах; организовывать и проводить подвижные игры | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------------|---|---|--|---|---|---------|--|
| 63. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Совершенствования | Как правильно ловить мяч после броска партнёра? Цели: закреплять выполнение бросков и ловлю мяча; -учить взаимодействовать с партнёром во время броска и правильной ловли мяча. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; | Научатся: -технически правильно выполнять броски и ловлю мяча в парах; -соблюдать правила взаимодействия с партнёром; организовывать и проводить подвижные игры | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |
| 64. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей | Совершенствования | Передача мяча Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; развивать умение самостоятельно и в паре выполнять броски и ловлю мяча; -учить технике выполнения передачи мяча снизу на месте; разучить игру «Попади обруч». | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; | Научатся: - технически правильно выполнять передачу мяча разными способами; броски и ловлю мяча в парах; - соблюдать правила взаимодействия с игроками. - | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |
| 65. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей | Совершенствования | Как ведется счет в баскетболе? Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; развивать умение самостоятельно и в паре выполнять броски и ловлю мяча; учить технике выполнения передачи мяча снизу на месте; | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; | Научатся: - технически правильно выполнять передачу мяча разными способами; - выполнять броски и ловлю мяча в парах; - соблюдать правила взаимодействия с игроками. организовывать | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------------|---|---|--|--|--|---------|--|
| | | | | | и проводить подвижные игры | | | | |
| 66. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей | Совершенствования | Способы выполнения бросков мяча. Цели: учить распределять роли игроков в командной игре; формировать умение выполнять броски и ловлю мяча разными способами; -передачу мяча разными способами;. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; | Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |
| 67. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей | Комплексный | Сколько шагов можно сделать с мячом в руках в игре в баскетбол? Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом; формировать умение выполнять броски и ловлю мяча разными способами; -передачу мяча разными способами; | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; | Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; технически и правильно выполнять упражнения; -выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |
| 68. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Совершенствования | Для чего устанавливаются правила игры? Цели: учить правильной технике выполнения бросков мяча в кольцо; -учить ведению мяча на месте; - формировать умение выполнять броски и ловлю мяча разными способами; -передачу мяча | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; | Научатся: - технически правильно выполнять упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------|--|--|---|--|---|---------|--|
| | | | разными способами; | | | | | | |
| 69. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Совершенствования | Способы выполнения бросков мяча в корзину. Цели:закрепить навык выполнения бросков мяча в кольцо; - формировать умение выполнять броски и ловлю мяча разными способами; -передачу мяча разными способами; -разучивание игры мини-баскетбола. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; | Научатся: - выполнять броски мяча в кольцо разными способами; - взаимодействовать со сверстниками по правилам игры; - организовывать и проводить подвижные игры | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | |
| 70. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Совершенствования | Правила безопасного поведения при игре в баскетбол. Цели: развивать координационные способности выполнением передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; - учить быстрому движению при броске мяча; | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; | Научатся: - технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий | |
| 71. | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры | Комбинированный | За что назначается штрафной бросок? Цели: совершенствовать навыки взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; | Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------------|--|--|--|---|---|---------|--|
| | «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей | | способности выполнением передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; -играть в мини-баскетбол. | | результата | | | | |
| 72. | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Совершенствования | Как бросать мяч в корзину? Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»; -играть в мини-баскетбол. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; | - Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | |
| 73. | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Совершенствования | Как выполнять броски одной рукой? Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; учить бросать мяч одной рукой и попадать в цель; -играть в мини-баскетбол. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; | - технически правильно выполнять бросок мяча; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |

Подвижные игры с элементами волейбола(12 ч.)

| | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------|--|---|---|--|---|---------|
| 74. | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Комплексный | Ведение мяча. Цели: совершенствоваться координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; -учить выполнять ведение мяча на месте и в движении, контролировать своё эмоциональное состояние во время игры. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; | Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата; -выполнять ведение мяча на месте и в движении. | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий |
| 75. | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Совершенствования | какие бывают игры с мячом? Цели: совершенствовать навыки взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами волейбола; -играть в мини-волейбол. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; | - Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами волейбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий |
| 76. | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. | Совершенствования | Как развивать выносливость, ловкость и координацию? Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе | - Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами волейбола; соблюдать | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------------|---|--|---|---|---|---------|--|
| | ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | | упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами волейбола; -играть в мини-волейбол. | подвижных игр играть в мини-волейбол. | правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия игроками | контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | |
| 77. | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | Совершенствования | Правила выполнения упражнений в парах. Цели: совершенствовать навыки взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; -учить правильно ставить руки при ловле мяча; -играть в мини-волейбол. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол. | - Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами волейбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |
| 78. | Ловля и передача мяча в движении . Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей | Комплексный | Как правильно выполнять ведение мяча? Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол. | - Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами волейбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|---|--|---|--|---|---------|--|
| | | | элементами волейбола; -играть в мини-волейбол. | | - соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | | |
| 79. | Ловля и передача мяча в движении . Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини -волейбол. Развитие координационных способностей | Комплексный | Как выполнять бросок мяча ? Цели:учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения, после приёма мяча от партнёра -играть в мини-волейбол. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол. | - Научатся: технически правильно выполнять броски мяча разными способами; - взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий | |
| 80. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей | Комплексный | Способы выполнения бросков мяча в корзи. Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами волейбола; -играть в мини-волейбол. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол. | - Научатся: технически правильно выполнять броски мяча разными способами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | |
| 81. | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя | Комплексный | Какие бывают способы выполнения бросков мяча в кольцо? Цели:закреплять навык выполнения бросков; совершенствовать навык взаимодействия с | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать</i> на <i>расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в | - Научатся: технически правильно выполнять броски мяча разными способами; соблюдать | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------|--|--|---|--|---|---------|--|
| | руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей | | партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами волейбола; -играть в мини-волейбол. | процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол. | правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. Соблюдать правила взаимодействия с игроками | итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | |
| 82. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей | Комплексный | Как развивать ловкость? Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать ловкость и координацию при выполнении ведения мяча. -играть в мини-волейбол. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передают на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол. | - Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами волейбола; -отбивать мяч от пола, передвигаться приставным шагом; -выполнять остановку прыжком. - соблюдать правила взаимодействия игроками | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |
| 83. | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей | Совершенствования | Ведение мяча правой, левой рукой. Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передают на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол. | - Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами волейбола; -отбивать мяч от пола, передвигаться приставным | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------|--|---|---|--|---|---------|--|
| | способностей | | передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами волейбола; -играть в мини-волейбол. | | шагом; -выполнять остановку прыжком. -соблюдать правила взаимодействия с игроками | на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | |
| 84. | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей | Совершенствования | Способы выполнения бросков мяча . Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами волейбола; -играть в мини-волейбол. | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол | - Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами волейбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий | |
| 85. | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей | Комплексный | Правила игры в баскетбол. Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами волейбола; -играть в мини- | <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол | - Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами волейбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|-------------|---|---|---|---|---|---------|--|
| | | | волейбол. | | - соблюдать правила взаимодействия игроками | | | | |
| Кроссовая подготовка (7 ч) | | | | | | | | | |
| 86. | Бег по пересечённой местности (7ч) Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | Комплексный | Что такое физические качества человека? Цели:развивать выносливость при выполнении бега в чередование с ходьбой; -учить безопасному преодолению полосы препятствий. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабопересечённой местности (до 1 км) | Научатся: -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега; -- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | |
| 87. | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Комплексный | Как правильно дышать? Цели: развивать мышцы, участвующие в процессе дыхания; -развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, при преодолении полосы препятствий. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабопересечённой местности (до 1 км) | Научатся: - технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики; - проходить полосу препятствий. | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|---|--|--|--|---|---------|--|
| 88. | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Комплексный | Как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях? Цели: развивать выносливость при выполнении бега в чередование с ходьбой; -развивать выносливость во время бега, при преодолении полосы препятствий, при проведении подвижных игр. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабопересечённой местности (до 1 км) | Научатся: -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; -организовывать и проводить подвижные игры; -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега и при прохождении полосы препятствий. | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | |
| 89. | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Комплексный | Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Цели: закреплять навык выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабопересечённой местности (до 1 км) | Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |
| 90. | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | Комплексный | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние; закреплять навык выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабопересечённой местности (до 1 км) | Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - распределять свои силы во время бега . | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|-------------|---|--|---|--|---|--|--|
| 91. | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | Комплексный | Как чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге? Цели: учить чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге; -учить безопасному преодолению усложнённой полосы препятствий | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабопересечённой местности (до 1 км) | Научатся: - проходить усложнённую полосу препятствий; - равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге; -развивать выносливость различными способами. | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | Текущий | |
| 92. | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Учётный | Каковы правила развития выносливости? Цели: развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх. - Кросс (1 км). | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабопересечённой местности (до 1 км) | Научатся: - развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека. - равномерно распределять свои силы чтобы пробежать 1000 м без остановки. | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Без учета времени, выполнить без остановки | |
| Лёгкая атлетика (10 ч) | | | | | | | | | |
| 93. | Ходьба и бег (4 ч) Ходьба через несколько препятствий. Встречная | Комплексный | Как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях? Цели:учить выполнять челночный бег 3x10 м; - развивать скорост- | Знать: правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с | Научатся: -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; -выполнять бег на короткую | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--|---|---|---|---|---------|--|
| | эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | | но-силовые качества во время бега на дистанцию. | максимальной скоростью (до 60м) | дистанцию с учетом финиширования; - равномерно распределять свои силы во время бега . | адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | | | |
| 94. | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | Комплексный | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: совершенствовать технику низкого старта; учить бегу с ускорением. | Уметь: правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м) | Научатся: - выполнять бег на 30 метров, используя - технику стартового ускорения; - равномерно распределять свои силы во время бега . | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |
| 95. | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | Комплексный | При каких видах бега применяются низкий и высокий старты? Цели: совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать скоростные качества в беге с ускорением | Уметь: правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м) | Научатся: - выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; - равномерно распределять свои силы во время бега . | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | |
| 96. | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | Учётный | Что такое челночный бег? Корректировка техники бега. Цели: совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать | Уметь: правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м) | Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростных качеств; - грамотно использовать | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|--|---|--|---|---|---------|--|
| | | | скоростные качества в беге с ускорением; -проведения бега на результат (30м. 60м) с высокого старта; | | технику высокого старта при выполнении бега; | решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | |
| 97. | Прыжки (3ч) Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Комплексный | Как выполняется прыжок в длину с места? Цели:развивать прыгучесть в прыжках в длину с места, развивать ловкость и координацию в челночном беге. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Научатся: -выполнять прыжок в длину с места, соблюдая правила безопасного приземления -выполнять технически правильно челночный бег. | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |
| 98. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Комплексный | Как выполнять прыжок в длину с разбега? Цели:формировать умения выполнять прыжки, разными способами соблюдая правила безопасного приземления. -закрепить технику прыжка в длину с разбега. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Научатся: -технически правильно выполнять прыжки разными способами; - выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления; | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | |
| 99. | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | Комплексный | Как выполняется прыжок в высоту? Цели:учить технике прыжка в высоту с прямого разбега;формировать умения выполнять прыжки, разными способами соблюдая правила безопасного приземления. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Научатся: -выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; -технически правильно выполнять прыжки разными способами соблюдая правила безопасного приземления; | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|---|---|---|---|---|---------|--|
| 100 | <p>Метание мяча (3ч). Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств</p> | Комплексный | <p>Каковы правила метания мяча? Как правильно поставить руку при метании? Цели: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и на дальность.</p> | <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель</p> | <p>Научатся: -выполнять легкоатлетические упражнения (метание мяча с правильной постановкой руки) -грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнения;</p> | <p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> | <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | Текущий | |
| 101 | <p>Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств</p> | Комплексный | <p>Каковы правила выполнения метания? Как правильно передать и принять эстафету? Цели: формировать навык выполнения метания предметов в цель и на дальность; метать предметы из разных положений; выполнять командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала.</p> | <p>Уметь: Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений</p> | <p>Научатся: -грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнения; - правильно передавать эстафету в различных ситуациях, соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет.</p> | <p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> | <p>оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы</p> | Текущий | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|---|---|---|---|--|---------|--|
| 102 | <p>Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>Подведение итогов учебного года.</p> | Комплексный | <p>Как использовать полученные в процессе обучения навыки?</p> <p>Цели: формировать навык выполнения метания предметов в цель и на дальность; -метать предметы из разных положений; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала;</p> | <p><i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений</p> | <p>Научатся: -грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнения; - правильно передавать эстафету в различных ситуациях; - организовывать и проводить подвижные игры</p> | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> | <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | Текущий | |
|-----|--|-------------|---|---|---|---|--|---------|--|