



Частное общеобразовательное учреждение «Немецкая гимназия «Петершуде»
(ЧОУ Гимназия «Петершуде»)
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРОГРАММА ОБСУЖДЕНА

на заседании
педагогического совета

протокол № 1 от 27.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
приказ № 01/45-О
от 28.08.2020 г.



Е.А.Юпатова
Е.А.Юпатова

Рабочая программа

| | |
|-----------------------------|---|
| По предмету | Физическая культура |
| Класс | 1 |
| Учебный год | 2020-2021 |
| Количество часов на уч. год | 99 |
| Количество часов в неделю | 3 |
| УМК | Учебник. Физическая культура. 1 класс :учеб. Для общеобразовательных организаций/А.П.Матвеев. 7-е изд.:просвещение,2017. |
| Составитель (и) | Мельников С.Н. |
| Квалификационная категория | |

Санкт-Петербург
2020г.

Пояснительная записка **к рабочей программе по курсу «Физическая культура» 1 кл**

Общая характеристика учебного предмета

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека. На изучение программы отводится (99 часов).

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

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и кроссовая подготовка, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Структура курса

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

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

Содержание тем учебного предмета

«Физическая культура»

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

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

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

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале легкой атлетики.

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

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

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

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

В результате изучения Физической культуры ученик должен:

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

· **знать:**

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- режиме дня и личной гигиене;
- правилах составления комплексов утренней зарядки;
- физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- физической нагрузке и способах ее регулирования;

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

· **уметь:**

– выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

– выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

– играть в подвижные игры;

– демонстрировать уровень физической подготовленности;

– вести дневник самонаблюдения;

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

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

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

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

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

**Уровень физической подготовленности
1 класс**

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз | 11–12 | 9–10 | 7–8 | 9–10 | 7–8 | 5–6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118–120 | 115–117 | 105–114 | 116–118 | 113–115 | 95–112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2–6,0 | 6,7–6,3 | 7,2–7,0 | 6,3–6,1 | 6,9–6,5 | 7,2–7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
|----------------------------|---|--------------|
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | 26 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 32 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 25 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 33 |
| Итого | | 99 |

Описание материально-технической базы

1. Дополнительная литература:

1. Физическая культура. 1 класс : учеб. Для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. - 7-е изд.: просвещение, 2017.
2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма «Издательство АСТ»», 1998.
3. Лях, В. И. Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2006.

2. Интернет-ресурсы (рекомендуемые):

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>
- Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- К уроку.ru. – Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
- Сеть творческих учителей. – Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
- Redsovet.Su. – Режим доступа : <http://pedsovet.su>
- Прошколу.Ru. – Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>
- Педсовет.org. – Режим доступа : <http://pedsovet.org>

3. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5– 6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5– 6 человек).
3. Комплект навесного оборудования – мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
5. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
6. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
7. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
8. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
9. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
10. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
11. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

6. Игры и игрушки:

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

Календарно-тематическое планирование.

1 класс.

| № | Тема урока | Тип урока | Кол-во часов | Планируемые результаты обучения. | | Вид контроля |
|---|--|---------------------------|--------------|--|--|--------------|
| | | | | Предметные знания УУД | | |
| 1 | Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятию «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место» | Вводный | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила безопасного поведения на уроке; – выполнять действия по образцу; – выполнять построение в шеренгу; – выполнять комплекс утренней гимнастики | Текущий |
| 2 | Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт». Разучивание игры «Ловишка» | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять команды на построения и перестроения; – выполнять повороты на месте; – выполнять комплекс утренней гимнастики | Текущий |
| 3 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом» | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять беговую разминку; – выполнять бег с высокого старта | Текущий |

| | | | | деятельности | | |
|---|---|---------------------------|---|--|---|---|
| 4 | Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег); – технически правильно выполнять поворот в челночном беге | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |
| 5 | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка» | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять легкоатлетические упражнения; – технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места; – контролировать пульс | Текущий |
| 6 | Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки» | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников | Текущий |
| 7 | Ознакомление с историей возникновения физической культуры в | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно выполнять метание предмета; – выполнять | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|---|--|--|--|
| | Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки» | | | коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | организующие строевые команды и приемы | |
| 8 | Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата; – организовывать и проводить эстафету; – соблюдать правила взаимодействия с игроками команды | Контроль двигательных качеств (метание) |
| 9 | Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места | Комбинированный | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места) |
| 10 | Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Разучивание игр: | Комбинированный | 1 | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; | Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры; – выполнять упражнения | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|--|--|---------|
| | «Запрещенное движение», «Два Мороза» | | | <p>адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p> | по образцу учителя и показу лучших учеников | |
| 11 | <p>Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два Мороза». Игра «Удочка»</p> | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить подвижные игры; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| 12 | <p>Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание подвижной игры «Воробушки-попрыгунчики»</p> | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; – организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |
| 13 | <p>Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки»</p> | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию;</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить народные подвижные игры; – взаимодействовать с игроками; – запоминать временные отрезки | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|---|--|--|--|
| | | | | договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | |
| 14 | Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы» | Комбинированный | 1 | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча в цель; – взаимодействовать с игроками | Текущий |
| 15 | Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени; – выполнять организующие строевые команды и приемы | Контроль двигательных качеств (подъем туловища за 30 секунд) |
| 16 | Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Совушка» | Комбинированный | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Научатся: – выполнять упражнения для развития силы; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| 17 | Объяснение | Комбини | 1 | Познавательные: самостоятельно | Научатся: | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|---|---|---------|
| | особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле» | рованный | | ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | – выполнять акробатические упражнения; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | |
| 18 | Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки | Изучение нового материала | 1 | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – выполнять акробатические упражнения; – контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки | Текущий |
| 19 | Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место» | Комбинированный | 1 | Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – выполнять акробатические упражнения; – добиваться достижения конечного результата | Текущий |
| 20 | Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и | Изучение нового материала | 1 | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | Научатся: – выполнять акробатические упражнения; – строить в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|---|---|--|---|
| | передвижениях | | | Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | |
| 21 | Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; производят поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Научатся: – выполнять упражнения для развития гибкости; – выполнять упражнение по образцу учителя | Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) |
| 22 | Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!» | Применение знаний, умений | 1 | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации; – выполнять игровые упражнения по команде учителя | Текущий |
| 23 | Контроль двигательных качеств: подтягивания из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – выполнять упражнения для развития силы; – организовывать и проводить игровые упражнения | Контроль двигательных качеств (подтягивания из виса лежа) |
| 24 | Совершенствование выполнения | Изучение нового | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и | Научатся: – выполнять упражнения | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|---|--|---------|
| | упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Волк во рву» | материал а | | способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств | |
| 25 | Обучение технике выполнения вися на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры «Тараканчики» | Изучение нового материала | 1 | Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Текущий |
| 26 | Объяснение значения физкультминуток и принципов их построения. Обучение кувырмам вперед поточным методом | Комбинированный | 1 | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации | Текущий |
| 27 | Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полупагат. Обучение перекату назад в группировке | Комбинированный | 1 | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли | Научатся: – выполнять упражнения для развития гибкости и координации | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|---|---|---------|
| | | | | обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | |
| 28 | Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Разучивание игры «Непослушные стрелки часов» | Изучение нового материала | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – выполнять упражнения с предметом; – выполнять команды на построение и перестроение | Текущий |
| 29 | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Игра «Удочка» | Изучение нового материала | 1 | Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – выполнять парные упражнения; – организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |
| 30 | Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка» | Комбинированный | 1 | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов | Научатся: – технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|---|--|---------|
| | | | | учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | |
| 31 | Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко» | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять прыжки со скакалкой; – соблюдать правила безопасности; – приземляться, смягчая прыжок | Текущий |
| 32 | Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. обучение кувырков вперед | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения на гимнастической стенке; – выполнять акробатические элементы (кувырки) | Текущий |
| 33 | Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения на гимнастической стенке; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Текущий |
| 34 | Обучение упражнениям полосы | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно контролировать качество | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|---|--|---------|
| | препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» | а | | <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>выполнения упражнений акробатики;</p> <p>– соблюдать правила безопасности</p> | |
| 35 | Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «Ноги на весу» | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | <p>Научатся:</p> <p>– выполнять упражнения для развития внимания, ловкости и координации;</p> <p>– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой</p> | Текущий |
| 36 | Обучение лазанью по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу» | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <p>– выполнять упражнения для развития ловкости и координации;</p> <p>– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий</p> | Текущий |
| 37 | Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют</p> | <p>Научатся:</p> <p>– вращать обруч разными способами;</p> <p>– распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки</p> | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|---|---|---------|
| | | | | <p>установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p> | | |
| 38 | <p>Развитие гибкости в упражнении «шпагат».</p> <p>Совершенствование лазанья по гимнастической стенке</p> | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правильно выполнять шпагат; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий | Текущий |
| 39 | <p>Обучение лазанью и перелезанию по гимнастической стенке различными способами.</p> <p>Совершенствование лазанья по канату</p> | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; – соблюдать правила безопасности | Текущий |
| 40 | <p>Обучение упражнениям для развития равновесия и координации: упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге.</p> <p>Разучивание игры «Третий лишний»</p> | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно подбирать физические упражнения различной целевой направленности; – организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|--|---|---------|
| | | | | доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | |
| 41 | Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц». Игра «Удочка» | Изучение нового материала | 1 | Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий; – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений | Текущий |
| 42 | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений | Комбинированный | 1 | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений; – выполнять упражнения с использованием гимнастических снарядов, инвентаря | Текущий |
| 43 | Обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в парах. Разучивание игры «Чехарда» | Комбинированный | 1 | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: – выполнять акробатические упражнения с помощью партнера; – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений | Текущий |
| 44 | Совершенствование | Применен | 1 | Познавательные: самостоятельно | Научатся: | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|--|---|---------|
| | и усложнение упражнения полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке | ие знаний, умений | | выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | – выполнять акробатические упражнения с помощью гимнастических снарядов; – самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений | |
| 45 | Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Разучивание игры «День и ночь» | Комбинированный | 1 | Познавательные: определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – выполнять прыжки на одной, двух ногах разными способами; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий | Текущий |
| | Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты» | Применение знаний, умений | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: – самостоятельно организовывать и проводить разминку; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| 46 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые | Применение знаний, умений | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои | Научатся: – соблюдать правила взаимодействия с игроками; – соблюдать правила поведения и | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|--|---|---------|
| | старты» | | | <p>действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | предупреждения травматизма во время физкультурных занятий | |
| 47 | Обучение правилам бега по пересеченной местности. Развитие двигательных качеств, выносливости. Подвижная игра «Пятнашки». | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организованно выходить ; – бегать в равномерном темпе 3мин.; – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба-100м) – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| 48 | Объяснение значения занятий бега по пересеченной местности для укрепления здоровья. Подвижная игра «Пятнашки». | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – бегать в равномерном темпе 3мин.; – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба-100м) – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| 49 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Октябрия» | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – бегать в равномерном темпе 4мин.; – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба-100м) | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|--|---|---------|
| | | | | реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | – соблюдать правила взаимодействия с игроками | |
| 50 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Октябрьята» | Комбинированный | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – бегать в равномерном темпе 4мин.; – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба-100м) – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Два мороза» | Изучение нового материала | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях | Научатся: – бегать в равномерном темпе 6мин.; – соблюдать правила взаимодействия с игроками – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий | Текущий |
| 51 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Два мороза» | Комбинированный | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – бегать в равномерном темпе 6мин.; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий | Текущий |
| 52 | Развитие выносливости во время бега в равномерном | Изучение нового материала | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые | Научатся: – бегать в равномерном темпе 7мин.; – соблюдать правила | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|--|---|---------|
| | темпе. Подвижная игра «Третий лишний» | | | коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | взаимодействия с игроками – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий | |
| 53 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Третий лишний» | Изучение нового материала | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: – бегать в равномерном темпе 7мин.; – соблюдать правила взаимодействия с игроками – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий | Текущий |
| 54 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Вызов номера» | Комбинированный | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – бегать в равномерном темпе 8мин.; – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба-100м) – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Вызов номера» | Комбинированный | 1 | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла | Научатся: – бегать в равномерном темпе 8мин.; – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба-100м) – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|---|---|---------|
| | | | | учения | | |
| 55 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – бегать в равномерном темпе 7мин.; – соблюдать правила взаимодействия с игроками – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий | Текущий |
| | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | Применение знаний, умений | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения для развития выносливости | Текущий |
| 56 | Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы» | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять броски и ловлю малого мяча; – выполнять общеразвивающие упражнения с малыми мячами | Текущий |
| 57 | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы» | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять броски и ловлю мяча в парах; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|---|--|---------|
| | | | | и упорство в достижении поставленных целей | | |
| 58 | Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание игры «Снежки» | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять броски мяча одной рукой; – контролировать силу и высоту броска | Текущий |
| 59 | Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки» | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять броски и ловлю мяча у стены | Текущий |
| 60 | Обучение ведению мяча на месте и в движении. Разучивание игры «Мяч из круга» | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять ведение мяча на месте и в движении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| 61 | Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу» | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу»; – контролировать силу и высоту броска | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|--|---|---------|
| | | | | Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | |
| 62 | Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка» | Комбинированный | 1 | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: – выполнять бросок мяча в кольцо; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| 63 | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах» | Комбинированный | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Научатся: – выполнять броски мяча в кольцо разными способами; – взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом | Текущий |
| 64 | Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч» | Комбинированный | 1 | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч | Текущий |
| 65 | Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Разучивание игры | Изучение нового материала | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои | Научатся: – выполнять броски набивного мяча из-за головы; | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|-----------------------------|---|---|--|--|
| | «Вышибалы маленькими мячами» | | | действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | – соблюдать правила взаимодействия с игроками | |
| 66 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка» | Проверка и коррекция знаний | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – технически правильно выполнять бросок набивного мяча из-за головы | Контроль развития двигательных качеств (броски набивного мяча) |
| 67 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель. Разучивание игры «Быстрая подача» | Проверка и коррекция знаний | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – грамотно использовать технику метания мяча; – соблюдать правила безопасного поведения | Контроль развития двигательных качеств (броски набивного мяча) |
| 68 | Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. Игра «Охотники и утки» | Комбинированный | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Научатся: – технически правильно выполнять кувырок назад; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры | Текущий |
| 69 | Обучение стойке на голове. Разучивание серии акробатических упражнений. Игра | Изучение нового материала | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и | Научатся: – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; – объяснять технику выполнения стойки | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|--|---|---------|
| | «Тараканчики» | | | учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | на голове | |
| 70 | Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игра-эстафета с гимнастическими палками | Применение знаний, умений | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – выполнять общеразвивающие упражнения в группе различными способами | Текущий |
| 71 | Обучение упражнениям акробатики у стены. Разучивание игры с мячами «Передал – садись» | Комбинированный | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – технически грамотно выполнять стойку на руках у стены | Текущий |
| 72 | Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки | Комбинированный | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – выполнять акробатические комбинации на высоком техничном уровне, соблюдая правила безопасного поведения | Текущий |
| 73 | Развитие координации посредством упоров на руках. Разучивание игры «Пустое место» | Применение знаний, умений | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | Научатся: – выполнять упражнения для развития координации | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|---|--|---|--|
| | | | | <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | | |
| 74 | Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Коньки-горбунки» | Применение знаний, умений | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p> | <p>Научатся:</p> <p>– технически правильно выполнять прыжок с места</p> | Текущий |
| 75 | Совершенствование упражнений акробатики | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | <p>Научатся:</p> <p>– выполнять акробатические упражнения</p> | |
| 76 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Коньки-горбунки» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <p>– выполнять прямой хват при подтягивании;</p> <p>– соблюдать правила взаимодействия с игроками</p> | Контроль двигательных качеств (подтягивание) |
| 77 | Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки» | Применение знаний, умений | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются</p> | <p>Научатся:</p> <p>– выполнять упражнения для развития равновесия</p> | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|-------------------------------------|---|--|---|---|
| | | | | на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | |
| 78 | Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое место» | Изучение нового материала | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – выполнять упражнения с гантелями различными способами | Текущий |
| 79 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер» | Проверка и коррекция знаний, умений | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: – выполнять упражнения для развития гибкости различными способами | Контроль двигательных качеств (гибкость) |
| 80 | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом» | Проверка и коррекция знаний, умений | 1 | Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств; – организовывать и проводить подвижные игры | Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 30 с) |
| 81 | Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки» | Применение знаний, умений | 1 | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают | Научатся: – соблюдать правила безопасного поведения при выполнении упражнений акробатики | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|---|---|---------|
| | | | | оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | |
| 82 | Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь» | Применение знаний, умений | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега | Текущий |
| 83 | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств | Комбинированный | 1 | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – выполнять упражнения для развития скоростных качеств; – грамотно использовать технику низкого старта при выполнении бега | Текущий |
| 84 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет?» | Применение знаний, умений | 1 | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: – технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|-------------------------------------|---|--|--|--|
| 85 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры | Проверка и коррекция знаний, умений | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся: – выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега</p> | Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места) |
| 86 | Совершенствование бега на 30 м с низ-кого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий | Применение знаний и умений | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся: – выполнять бег, преодолевая различные препятствия</p> | Текущий |
| 87 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м | Проверка и коррекция знаний, умений | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p> | <p>Научатся: – равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением</p> | Контроль двигательных качеств (бег на 30 м) |
| 88 | Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости | Применение знаний, умений | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: ориентируются на</p> | <p>Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки)</p> | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|---|---|---|---|
| | | | | доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | |
| 89 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробы» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – грамотно использовать технику метания мешочка при выполнении упражнений | Контроль двигательных качеств (метание) |
| 90 | Контроль пульса. Строевые упражнения | Комбинированный | 1 | Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – выполнять подсчет пульса; – выполнять организующие строевые команды и приемы | Текущий |
| 91 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 г 10 м. Разучивание игры с элементами пионербола | Проверка и коррекция знаний, умений | 1 | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: – равномерно распределять свои силы во время челночного бега; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |
| 92 | Совершенствование бросков и ловли мяча. Разучивание игры в пионербол | Применение знаний, умений | 1 | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют | Научатся: – грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|---|--|---------|
| | | | | речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | физкультурой | |
| 93 | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров» | Комбинированный | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса | Текущий |
| 94 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями | Применение знаний, умений | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – выполнять упражнения для развития силы, выносливости и ловкости различными способами | Текущий |
| 95 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями | Применение знаний, умений | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность. | Научатся: – выполнять упражнения для развития силы, выносливости и ловкости различными способами | Текущий |
| 96 | Повторение | | | | | |
| 97 | Повторение | | | | | |
| 98 | Повторение | | | | | |
| 99 | Повторение | | | | | |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки).

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

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

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

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

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

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Учебник. Физическая культура. 1 класс : учеб. Для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. - 7-е изд. : просвещение, 2017.

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