



Частное общеобразовательное учреждение «Немецкая гимназия «Петершуле»
(ЧОУ Гимназия «Петершуле»)
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 | 2 |
| Учебный год | 2020-2021 |
| Количество часов на уч. год | 102 |
| Количество часов в неделю | 3 |
| УМК | Учебник. Физическая культура. 2 класс :учеб. Для общеобразовательных организаций/А.П.Матвеев. 7-е изд.:просвещение,2018. |
| Составитель (и) | Мельников С.Н. |
| Квалификационная категория | |

Санкт-Петербург
2020г.

***Пояснительная записка
к рабочей программе по курсу «Физическая культура» 5 класс***

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 (102 часа).

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

Цели и задачи обучения предмету:

- 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 курса

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

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

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

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

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

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений

для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

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 асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с 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.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

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

· **знать:**

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

· **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**Уровень физической подготовленности
2 класс**

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз | 14–16 | 8–13 | 5–7 | 13–15 | 8–12 | 5–7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143–150 | 128–142 | 119–127 | 136–146 | 118–135 | 108–117 |
| 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 | 6,0–5,8 | 6,7–6,1 | 7,0–6,8 | 6,2–6,0 | 6,7–6,3 | 7,0–6,8 |
| 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 | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 26 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 32 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 26 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102 |

Описание материально-технической базы

1. Дополнительная литература:

1. Физическая культура. 2 класс : учеб. Для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. - 6-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>
- Pedsovet.Su. – Режим доступа : <http://pedsovet.su>
- Proshkolu.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.
2 класс.**

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Кол-во часов | Планируемые результаты обучения. | | Вид контроля |
|-------|--|---------------------------|--------------|--|--|--------------|
| | | | | предметные знания УУД | | |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-догонялки» | 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: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p> | <p>Научатся: – соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке на уроке; – самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики</p> | Текущий |
| 2 | Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка» | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться</p> | <p>Научатся: – выполнять команды на построения и перестроения; – технически правильно принимать положение высокого старта</p> | текущий |
| 3 | Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом» | 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: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к</p> | <p>Научатся: – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять бег с высокого старта</p> | Текущий |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|--|
| | | | | <p>общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата</p> | | |
| 4 | <p>Развитие скорости и ориентации в пространстве.</p> <p>Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 × 10.</p> <p>Игра «Гуси-лебеди»</p> | <p>Проверка и коррекция знаний и умений</p> | 1 | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников.</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> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; – технически правильно выполнять поворот в челночном беге | <p>Контроль двигательных качеств (челночный бег)</p> |
| 5 | <p>Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку.</p> <p>Обучение прыжкам вверх и в длину с места.</p> <p>Игра «Удочка»</p> | <p>Изучение нового материала</p> | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</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 легкоатлетические упражнения; – технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса | <p>Текущий</p> |
| 6 | <p>Совершенствование строевых упражнений.</p> <p>Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями».</p> <p>Игра «Жмурки»</p> | <p>Комбинированный</p> | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; – выполнять упражнения по образцу учителя | <p>Текущий</p> |

| | | | | | | |
|---|---|--------------------------------------|---|--|--|--|
| | | | | <p>инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата</p> | и показу лучших учеников | |
| 7 | <p>Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность.</p> <p>Разучивание игры «Кто дальше бросит»</p> | 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: задают вопросы; контролируют действия партнера; 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 легкоатлетические упражнения (метания); – технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях | Текущий |
| 8 | <p>Контроль двигательных качеств: метание.</p> <p>Эстафета «За мячом противника»</p> | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно выполнять метание предмета; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Контроль двигательных качеств (метание) |
| 9 | <p>Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований.</p> <p>Контроль двигательных</p> | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять легкоатлетические упражнения; – выполнять упражнение, добиваясь | Контроль двигательных качеств (прыжки в длину с места) |

| | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|--|---|---------|
| | качеств: прыжки в длину с места | | | на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | конечного результата | |
| 10 | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два Мороза» | Комбинированный | 1 | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – выполнять упражнение по образцу учителя и по-казу лучших учеников | Текущий |
| 11 | Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр | Применение знаний, умений | 1 | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся: – понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| 12 | Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие | Комбинированный | 1 | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соотносят изученные понятия с | Научатся: – правильно распределять силы при длительном беге; | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|---|---|--|---|
| | двигательных качеств в беге на различные дистанции | | | <p>примерами.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p> | – оценивать величину нагрузки по частоте пульса | |
| 13 | <p>Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции.</p> <p>Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта</p> | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; 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 легкоатлетические упражнения; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений | Контроль двигательных качеств (бег на 30 м) |
| 14 | <p>Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем.</p> <p>Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях.</p> <p>Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»</p> | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</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> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила безопасного поведения; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| 15 | Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять организующие строевые команды | Контроль двигательных качеств (поднимание |

| | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|---|--|-----------|
| | двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна» | | | <p>процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; 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> | и приемы; – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | туловища) |
| 16 | Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос» | 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: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p> | <p>Научатся: – выполнять упражнение по образцу учителя и по-казу лучших учеников; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении</p> | Текущий |
| 17 | Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле» | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | <p>Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений; – соблюдать правила взаимодействия с игроками</p> | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|-----------------|---|--|--|---------|
| 18 | Совершенствование техники кувьрка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</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> <ul style="list-style-type: none"> – координировать перемещение рук при выполнении кувьрка вперед; – соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; – регулировать физическую нагрузку | Текущий |
| 19 | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля» | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: 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"> – соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | Текущий |
| 20 | Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|---|--|--|--|
| 21 | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</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: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации</p> | Контроль двигательных качеств (на-клоны из положения стоя) |
| 22 | Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение» | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p> | <p>Научатся: – перемещаться по горизонтальной и наклонной поверхности различными способами; – соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями</p> | Текущий |
| 23 | Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в</p> | <p>Научатся: – выполнять серию акробатических упражнений; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> | Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа) |

| | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|--|---|---------|
| | | | | достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | |
| 24 | Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | 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: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; – организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |
| 25 | Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?» | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</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> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | Текущий |
| 26 | Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно составлять комплекс упражнений для физкультминуток; – выполнять упражнения, добиваясь конечного результата | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|--|--|---------|
| | | | | <p>общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | | |
| 27 | <p>Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами»</p> | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей 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> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| 28 | <p>Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками</p> | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</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> <ul style="list-style-type: none"> – правильно оценивать дистанцию и интервал в строю, ориентироваться в пространстве; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| 29 | <p>Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики</p> | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять серию упражнений акробатики; – соблюдать правила безопасного поведения в подвижной игре | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|---|--|---------|
| | | | | <p>мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p> | | |
| 30 | <p>Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки</p> | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно подбирать методы и приемы закаливания; – выполнять упражнения со страховкой партнера | Текущий |
| 31 | <p>Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу»</p> | 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: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей 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> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения на гимнастической скамейке; – соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях полосы препятствий | Текущий |
| 32 | <p>Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра</p> | Применение знаний, умений | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач;</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила поведения | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|--|---|---------|
| | «Удочка» | | | <p>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: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p> | и предупреждения травматизма во время выполнения прыжков со скакалкой | |
| 33 | Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимает 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: – технически правильно выполнять упражнения с обручем и скакалкой; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой</p> | Текущий |
| 34 | Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности;</p> | <p>Научатся: – распределять свои силы во время лазанья и перелезания по гимнастической стенке; – выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки</p> | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|----------------------------|---|--|--|---------|
| | | | | правильно идентифицируют себя с позицией школьника | | |
| 35 | Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий | 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: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p> | <p>Научатся: – самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики</p> | Текущий |
| 36 | Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувурки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу» | Применение знаний и умений | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | <p>Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой</p> | Текущий |
| 37 | Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веревочка под ногами» | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> | <p>Научатся: – выполнять лазанье по канату в три приема; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой</p> | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|--|--|---------|
| | | | | <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | |
| 38 | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы» | Изучение нового материала | 1 | <i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | <i>Научатся:</i> – выполнять броски и ловлю мяча разными способами; – организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |
| | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу» | Комбинированный | 1 | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | <i>Научатся:</i> – соблюдать правила взаимодействия с партнером; – организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |
| 39 | Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание | Комбинированный | 1 | <i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач. | <i>Научатся:</i> – технически правильно выполнять бросок мяча; | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|---|--|---------|
| | подвижной игры «Мяч среднему» | | | <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p> | – соблюдать правила взаимодействия с игроками | |
| 40 | Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; 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: – выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в движении</p> | Текущий |
| 41 | Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга» | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся: – отбивать мяч от пола на месте и в движении; – характеризовать роль и значение занятий физкультурой для укрепления здоровья</p> | Текущий |
| | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч со-седу» | 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;</p> | <p>Научатся: – бросать мяч в цель с правильной постановкой рук; – выполнять упражнение, добиваясь</p> | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|---|--|---------|
| | | | | используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | конечного результата | |
| 42 | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Комбинированный | 1 | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: – выполнять броски мяча в кольцо способом «сверху»; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| 43 | Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» | Изучение нового материала | 1 | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячом. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся: – выполнять броски мяча в кольцо разными способами; – взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|---|---|--|---|
| 44 | Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы» | Изучение нового материала | 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: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей 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"> – отбивать мяч от пола, передвигаясь приставным шагом; – выполнять остановку прыжком | Текущий |
| | Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами» | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – бросать мяч в цель с правильной постановкой рук | Текущий |
| 45 | Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно выполнять бросок набивного мяча; – взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом | Контроль двигательных качеств (броски набивного мяча) |

| | | | | | | |
|----|--|----------------------------------|---|--|--|----------------|
| | | | | <p>деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | | |
| 46 | <p>Обучение правилам бега по пересеченной местности. Развитие двигательных качеств, выносливости. Подвижная игра «Пятнашки».</p> | <p>Изучение нового материала</p> | 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 | <p>Текущий</p> |
| 47 | <p>Объяснение значения занятий бега по пересеченной местности для укрепления здоровья. Подвижная игра «Пятнашки».</p> | <p>Изучение нового материала</p> | 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 | <p>Текущий</p> |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|---|---|---------|
| 48 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Октябрята» | 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"> – бегать в равномерном темпе 4мин.; – 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 «Октябрята» | 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 4мин.; – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба- 100м) – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| 50 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Два мороза» | 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, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – бегать в равномерном темпе 6мин.; – соблюдать правила взаимодействия с игроками – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий | Текущий |
| | Развитие | Комбинированный | 1 | Познавательные: | Научатся: | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|---|---|---------|
| | выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Два мороза» | | | 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 | – бегать в равномерном темпе бмин.; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий | |
| 51 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Третий лишний» | 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: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – бегать в равномерном темпе 7мин.; – соблюдать правила взаимодействия с игроками – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий | Текущий |
| 52 | 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 |

| | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|--|---|---------|
| 53 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Вызов номера» | 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, 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 8мин.; – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба- 100м) – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| 54 | Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Вызов номера» | Комбинированный | 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; 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"> – бегать в равномерном темпе 8мин.; – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба- 100м) – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| 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</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 |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|---|--|---------|
| | | | | целей | | |
| 56 | 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: – выполнять упражнения для развития выносливости</p> | Текущий |
| 57 | Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга» | 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: задают вопросы; контролируют действия партнера; 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: – выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой</p> | Текущий |
| 58 | Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных</p> | <p>Научатся: – технически правильно выполнять броски мяча через сетку</p> | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|---|---|---------|
| | | | | целей | | |
| | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо» | Изучение нового материала | 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: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся: – выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу</p> | Текущий |
| 59 | Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в пионербол | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p> | <p>Научатся: – выполнять подачу мяча через сетку; – перемещаться по площадке по команде «переход»</p> | Текущий |
| 60 | Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол | 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: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и</p> | <p>Научатся: – выполнять броски мяча через сетку различными способами; – соблюдать правила взаимодействия с игроками</p> | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|---|---|---------|
| | | | | ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | | |
| 61 | Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол | Комбинированный | 1 | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – ловить высоко летящий мяч; – взаимодействовать в команде; – оценивать и контролировать игровую ситуацию | Текущий |
| 62 | Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол | Комбинированный | 1 | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры с мячом; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| 63 | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии | Изучение нового материала | 1 | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко | Научатся: – технически правильно выполнять ведение мяча ногами; – соблюдать правила поведения и предупреждения | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|--|---|---------|
| | | | | <p>следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться</p> | травматизма во время занятий физкультурой | |
| 64 | <p>Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу.</p> <p>Подвижная игра «Гонка мячей»</p> | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять ведение мяча ногами по дуге различными способами; – самостоятельно распределять роли игроков в команде | Текущий |
| 65 | <p>Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом»</p> | Изучение нового материала | 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: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить игру с элементами футбола; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|-----------------------------|---|--|--|-------------------------------|
| | | | | сверстниками и взрослыми | | |
| 66 | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд» | Изучение нового материала | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p> | <p>Научатся: – играть в футбол в штрафной площадке по правилам безопасного поведения</p> | Текущий |
| 67 | Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой» | 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: задают вопросы; контролируют действия партнера; 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: – технически правильно выполнять элементы игры в футбол; – соблюдать правила взаимодействия с игроками</p> | Текущий |
| 68 | Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p> | <p>Научатся: – технически правильно выполнять бросок малого мяча в горизонтальную цель</p> | Текущий |
| 69 | Контроль за развитием двигательных | Проверка и коррекция знаний | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают</p> | <p>Научатся: – метать мяч в цель с</p> | Контроль двигательных качеств |

| | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|---|--|----------------------|
| | качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача» | и умений | | учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | правильной постановкой руки | (броски малого мяча) |
| 70 | Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля» | Комбинированный | 1 | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – технически правильно выполнять различные виды кувырков; – организовывать и проводить подвижную игру | Текущий |
| 71 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу» | Комбинированный | 1 | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – технически правильно выполнять стойку на лопатках, на голове, на руках у опоры | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|--|--|---------|
| 72 | Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками | Применение знаний, умений | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять общеразвивающие упражнения в группе различными способами; – самостоятельно вести подсчет общеразвивающих упражнений | Текущий |
| 73 | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал – садись» | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно выполнять стойку на руках; – самостоятельно проводить разминку в движении парами | Текущий |
| 74 | Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу» | Применение знаний, умений | 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: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|--|---|---------|
| | | | | <p>деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p> | | |
| 75 | <p>Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место»</p> | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации</p> | Текущий |
| 76 | <p>Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки-горбунки»</p> | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают 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</p> | <p>Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – технически правильно отталкиваться и приземляться</p> | Текущий |
| 77 | <p>Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств</p> | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют</p> | <p>Научатся: – выполнять упражнения для развития силовых качеств; – соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях акробатики</p> | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| | | | | <p>действия партнера; 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> | | |
| 78 | <p>Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки-горбунки»</p> | <p>Проверка и коррекция знаний и умений</p> | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | <p>Контроль двигательных качеств (подтягивание)</p> |
| 79 | <p>Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки»</p> | <p>Комбинированный</p> | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять акробатические упражнения различными способами | <p>Текущий</p> |
| 80 | <p>Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки»</p> | <p>Комбинированный</p> | 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</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения с гантелями различными способами | <p>Текущий</p> |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|--|
| | | | | <p>правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: задают 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> | | |
| 81 | <p>Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»</p> | <p>Проверка и коррекция знаний и умений</p> | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся: – выполнять упражнения для развития гибкости различными способами</p> | <p>Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)</p> |
| 82 | <p>Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом»</p> | <p>Проверка и коррекция знаний и умений</p> | 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: задают вопросы; контролируют действия партнера; 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: – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; – соблюдать правила взаимодействия с игроками</p> | <p>Контроль двигательных качеств (подъем туловища)</p> |
| 83 | <p>Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических</p> | <p>Комбинированный</p> | 1 | <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют</p> | <p>Научатся: – взаимодействовать со сверстниками по правилам</p> | <p>Текущий</p> |

| | | | | | | |
|----|---|-----------------|---|---|--|---------|
| | упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра «Перетяжки» | | | действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают 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 | в эстафетах; – соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет | |
| 84 | Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь» | Комбинированный | 1 | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают 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: – распределять свои силы во время продолжительного бега; развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека | Текущий |
| 85 | Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением | 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: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – технически правильно выполнять положение низкого старта и стартовое ускорение | Текущий |
| 86 | Развитие силы | Комбинированный | 1 | Познавательные: используют | Научатся: | Текущий |

| | | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|---|--|---|--|
| | (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?» | | | <p>общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | – выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления | |
| 87 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <p>– выполнять упражнения на развитие физических качеств (прыгучести, быстроты, ловкости); осуществлять прыжки через низкие барьеры во время бега</p> | Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места) |
| 88 | Развитие скорости в беге на 30 м с низ-кого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий | Комбинированный | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <p>– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|---|--|---|---|
| 89 | Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <p>– выполнять правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями</p> | Контроль двигательных качеств (бег на 30 м) |
| 90 | Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень» | | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться</p> | <p>Научатся:</p> <p>– выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног</p> | Текущий |
| 91 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника» | Проверка и коррекция 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: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных</p> | <p>Научатся:</p> <p>– организовывать места занятий подвижными играми и эстафетами;</p> <p>– выполнять правила безопасного поведения во время игр и эстафет</p> | Контроль двигательных качеств (метание) |

| | | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|---|---|--|---|
| | | | | нестандартных ситуациях | | |
| 92 | Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений | | 1 | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять подсчет пульса на запястье; – выполнять размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание | Текущий |
| 93 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 г 10 м. Игра в пионербол | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |
| 94 | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол | Применение знаний и умений | 1 | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча при игре в пионербол; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|----------------------------|---|---|---|---------|
| | | | | <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | | |
| 95 | Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра «Вызов номеров» | Применение знаний и умений | 1 | <p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – распределять свои силы во время продолжительного бега; – выполнять упражнения по профилактике нарушений осанки | Текущий |
| 96 | Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием | Применение знаний и умений | 1 | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения для развития ловкости и координации движений в различных ситуациях | Текущий |
| 97 | Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол | Комбинированный | 1 | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – называть игры и формулировать их правила; – организовывать и проводить подвижные игры на воздухе и в помещении | Текущий |

| | | | | | | |
|-----|------------|--|--|--|--|--|
| | | | | используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | |
| 98 | Повторение | | | | | |
| 99 | Повторение | | | | | |
| 100 | Повторение | | | | | |
| 101 | Повторение | | | | | |
| 102 | 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. .Физическая культура.2 класс :учеб. Для общеобразовательных организаций/А.П.Матвеев.-7-е изд.:просвещение,2018.

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