

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ТСОШ №3  
Приказ от 31.08.2021 г. № 90  
\_\_\_\_\_ С.А. Бударин

Рабочая программа  
**по физической культуре**

Уровень образования: начальное общее образование, 1 класс.

Количество часов- **3** часа в неделю , **99** часов в год.

Учитель: **Войнова Галина Анатольевна**

Рабочая программа к учебнику «Физическая культура», 1-2 класс, для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич.  
- М.: «Просвещение» 2012, разработана на основе авторской программы курса физической культуры для 1-2 классов В. И. Ляха , М., «Просвещение», 2010, в соответствии с ФГОС НОО.

Ст. Тацинская

2021 - 2022 учебный год

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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

**ученик получит возможность научиться:**

- 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;

**ученик научится:**

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

### Уровень физической подготовленности

#### 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	11–12	9–10	7–8	9–10	7–8	5–6

Прыжок в длину с места, см	118–120	115–117	105–114	116–118	113–115	95–112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2–6,0	6,7–6,3	7,2–7,0	6,3–6,1	6,9–6,5	7,2–7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### УМЕТЬ:

Ученик научится уметь выполнять все пройденные команды на построения и перестроения.

Уметь выполнять основные положения и движения руками, ногами, туловищем и головой. Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.

Уметь бросать и ловить мяч, перебрасывать мяч товарищу и ловить. Уметь выполнять перекат назад из упора присев и перекатом вперед возвращаться в упор присев.

Уметь лазать по гимнастической лестнице, скамейке и перелезать через препятствие.

Уметь стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки. Уметь ходить и бегать, пробегать 30, 60 метров и бежать в медленном темпе один километр.

Уметь прыгать через скакалку. Уметь прыгать в длину с места.

Уметь правильно метать мяч с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.

**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.

## 2. Содержание учебного предмета, курса.

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

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. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование.**

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «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 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.*

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### **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», «Два мороза», «Охотники и утки», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Пробеги в ворота», «Кто дольше бросит», «На буксире», «За мной».

*На материале раздела «элементы спортивных игр»:*

*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».

*Элементы баскетбола:* 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»).

*Элементы волейбола:* 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, через бревно; 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 (гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье (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); в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

В соответствии с Учебным планом Муниципального бюджетного образовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа № 3 предусмотрено обязательное изучение предмета «Физическая культура» на этапе начального общего образования в 1 классе в объеме 99 часов. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2021 - 2022 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 3 курс программы реализуется за 93 часа. В текущем учебном году правительство РФ определило 7 праздничных дня (23 февраля, 7, 8 марта, 2, 3 и 9, 10 мая). Темы уроков выпавшие в праздничные дни будут выданы в полном объеме за счёт объединения тем учебной программы. Учебный материал изучается в полном объеме.

### **3. Критерии оценивания планируемых результатов**

В 1 классе система обучения является безотметочной.

#### 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 КЛАСС.

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата	
					универсальные учебные действия метапредметные связи	предметные знания УУД			
<b>1 четверть (25 часов)</b>									
1	Понятие «физическая культура». Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу, колонну. П/И «Займи свое место»	Вводный	1	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; учить слушать и выполнять команды «Смирно!», «Вольно!», построение в шеренгу	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Научатся: – соблюдать правила безопасного поведения на уроке; – выполнять действия по образцу; – выполнять построение в шеренгу; – выполнять комплекс утренней гимнастики	Текущий	01.09	
2	Построение в шеренгу, в колонну. «Низкий старт». Игра «Ловушка»	Изучение нового материала	1	Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? Цели: учить выполнять команды «Смирно!», «Равняйсь!», построение в шеренгу, колонну по одному; положение «низкого старта»	познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на развитие навыков сотрудничества со	Научатся: – выполнять команды на построения и перестроения; – выполнять повороты на месте; – выполнять комплекс утренней гимнастики	Текущий	06.09	

					взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации				
3	Строевые упражнения. Бег 30 м. Понятие «высокий старт». Игра «Салки с домом»	Комбинированный	1	Что такое колонна? Цели: повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну; учить положению «высокого старта»	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять беговую разминку; – выполнять бег с высокого старта	Текущий	07.09	
4	Челночный бег 3 ×10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Комбинированный	1	Что такое челночный бег? Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега; учить бегу с изменением направления движения	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег); – технически правильно выполнять поворот в челночном беге	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	08.09	
5	Прыжки вверх и в длину с места. «Расчет по порядку». Игра	Изучение нового материала	1	Как прыгать в длину с места? Цели: учить выполнять легкоатлетические	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения;	Текущий	13.09	

	«Удочка»			упражнения – прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	– технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места; – контролировать пульс			
6	Значение физической культуры в жизни человека. Строевые упражнения. Игра «Жмурки»	Комбинированный	1	Какая польза от физической культуры? Цели: учить правильно выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Текущий	14.09	
7	История возникновения физической культуры в Древнем мире. Метание . П/И«Пятнашки»	Комбинированный	1	Как выполнять метание малого мяча (мешочка) на дальность? Цели: познакомить с особенностями физической культуры древних народов	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и	Научатся: – технически правильно выполнять метание предмета; – выполнять организующие строевые команды и приемы	Текущий	15.09	

					приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей				
8	Метание мяча. Эстафета «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Правила выполнения метания. Цели: учить выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности; учить выполнять игровые упражнения разной функциональной направленности	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата; – организовывать и проводить эстафету; – соблюдать правила взаимодействия с игроками команды	Контроль двигательных качеств (метание)	20.09	
9	Способы передвижения человека. Прыжки длину с места.	Комбинированный	1	Что такое жизненно важные способы передвижения человека? Цели: познакомить с различными способами передвижения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание; учить выполнять упражнения под заданный ритм и темп	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	21.09	

					ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей				
10	Режим дня и личной гигиены . Игры: «Запрещенное движение», «Два Мороза»	Комбинированный	1	Каким должен быть режим дня? Цели: учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры; – выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Текущий	22.09	
11	Развития выносливости. Игры «Два Мороза». Игра «Удочка»	Комбинированный	1	Что такое физические качества человека? Цели: развивать выносливость при выполнении игровых упражнений	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	27.09	

					учебной деятельности и формирование личностного смысла учения				
12	Бег. Игра «Воробушки-попрыгунчики»	Комбинированный	1	Как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях? Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют вопросы; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	28.09	
13	Народные игры. Казачья народная игра «Горелки»	Изучение нового материала	1	Какова роль и значение народных игр в развитии физической культуры? Цели: учить запоминать временные отрезки; учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – организовывать и проводить народные подвижные игры; – взаимодействовать с игроками; – запоминать временные отрезки	Текущий	29.09	

14	Инструктаж техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Метание предмета в цель. Игра «Охотник и зайцы»	Комбинированный	1	Как вести себя в спортивном зале? Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения с малыми мячами; броски малого мяча в цель	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча в цель; – взаимодействовать с игроками	Текущий	04.10	
15	Перестроение в две шеренги. Подъем туловища за 30 сек. Игра.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: учить выполнять построения и перестроения; учить правильно выполнять подъем туловища	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени; – выполнять организующие строевые команды и приемы	Контроль двигательных качеств (подъем туловища за 30 секунд)	05.10	
16	Вис . Игра «Совушка»	Комбинированный	1	Правила выполнения упражнения (вис на гимнастической стенке). Цели: учить выполнять упражнения на гимнастической стенке;	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Научатся: – выполнять упражнения для развития силы; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении;	Текущий	06.10	

				учить выполнять прямой хват при выполнении «виса»	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	– соблюдать правила взаимодействия с игроками			
17	Перекаты. П/И «Передача мяча в тоннеле»	Комбинированный	1	Как технически грамотно выполнить перекаты? Что такое группировка? Цели: познакомить с простейшими элементами акробатики; учить выполнять перекаты в группировке; развивать координационные способности	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять акробатические упражнения; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	11.10	
18	Кувырок вперед. Игра.	Изучение нового материала	1	Как правильно выполнить кувырок вперед? Цели: развивать координационные способности; учить выполнять действия в круговой тренировке для закрепления учебного материала	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Научатся: – выполнять акробатические упражнения; – контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки	Текущий	12.10	

					поставленных целей				
19	«Стойка на лопатках». Игра «Займи свое место»	Комбинированный	1	Правила выполнения упражнений акробатики (стойка на лопатках). Цели: учить выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять акробатические упражнения; – добиваться достижения конечного результата	Текущий	13.10	
20	«Мост». Акробатические упражнения .	Изучение нового материала	1	Как развивать гибкость тела? Цели: учить выполнять упражнения поточной тренировки	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять акробатические упражнения; – строиться в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки	Текущий	18.10	
21	Наклон вперед из положения стоя. Ходьба на носках по линии, по гимнастической	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как контролировать двигательные качества? Цели: учить правильно выполнять наклон вперед; учить выполнять ходьбу на носках разными	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; производят поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои	Научатся: – выполнять упражнения для развития гибкости; – выполнять упражнение	Контроль двигательных качеств (наклон	19.10	

	скамейке			способами	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	по образцу учителя	вперед из положения стоя)		
22	Лазания по лестнице, скамейке. Игра «Класс, смирно!»	Применение знаний, умений	1	Каковы правила выполнения лазанья? Цели: учить выполнять лазанье разными способами	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации; – выполнять игровые упражнения по команде учителя	Текущий	20.10	
23	Подтягивание из виса лежа. П/И «Правильный номер»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как совершенствовать подтягивание из виса лежа? Цели: закрепить навыки в упражнениях акробатики	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества	Научатся: – выполнять упражнения для развития силы; – организовывать и проводить игровые упражнения	Контроль двигательных качеств (подтягивания из виса лежа)	25.10	

					личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях				
24	Упражнение в равновесии «цапля», «ласточка». Игра «Волк во рву»	Изучение нового материала	1	Как совершенствовать упражнения в равновесии? Цели: развивать координацию, ловкость, внимание при выполнении упражнений акробатики и игровых упражнений	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Научатся: – выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	Текущий	26.10	
25	Вис на перекладине .. П/И «Третий-лишний»	Изучение нового материала	1	Какова этапность при обучении вися на перекладине? Цели: развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении вися на перекладине	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	27.10	
<b>2 четверть (24 часа)</b>									
26	Значение физкультминуток. Кувырки вперед .	Комбинированный	1	Роль физкультурной деятельности оздоровительной направленности. Цели: развивать	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.	Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	08.11	

				координационные способности при выполнении упражнений акробатики	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях				
27	Акробатика: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. Перекат назад в группировке	Комбинированный	1	Развитие гибкости. Цели: учить выполнять упражнения для развития гибкости	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Научатся: – выполнять упражнения для развития гибкости и координации	Текущий	09.11	
28	Упражнения с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Игра «Непослушные стрелки часов»	Изучение нового материала	1	Правила выполнения упражнений с предметами. Цели: развивать координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастическими палками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Научатся: – выполнять упражнения с предметом; – выполнять команды на построение и перестроение	Текущий	10.11	

					Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей				
29	Способы закаливания. Упражнения в паре. Игра «Удочка»	Изучение нового материала	1	Роль физкультурной деятельности оздоровительной направленности. Цели: учить правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять парные упражнения;</li> <li>– организовывать и проводить подвижные игры</li> </ul>	Текущий	15.11	
30	упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка»	Комбинированный	1	Как выполнять кувырок вперед? Цели: учить технике выполнения кувырка вперед	<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.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технически грамотно выполнять упражнения в равновесии;</li> <li>– соблюдать правила взаимодействия с игроками</li> </ul>	Текущий	16.11	

					обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения				
31	Прыжки со скакалкой. Игра «Солнышко»	Изучение нового материала	1	Какова этапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цели: учить выполнять прыжки со скакалкой, соблюдать правила безопасности при приземлении	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять прыжки со скакалкой; – соблюдать правила безопасности; – приземляться, смягчая прыжок	Текущий	17.11	
32	Эстафеты с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Кувьрки вперед	Изучение нового материала	1	Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке. Цели: учить выполнять командные действия в эстафете; совершенствовать кувьрки вперед	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения на гимнастической стенке; – выполнять акробатические элементы (кувьрки)	Текущий	22.11	
33	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	Комбинированный	1	Организационные приемы лазанья на гимнастической стенке. Цели: учить выполнять	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Научатся: – выполнять упражнения на гимнастической	Текущий	23.11	

	Формирование правильной осанки			упражнения на гимнастической стенке, соблюдая правила безопасности	Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	стенке; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями			
34	Полоса препятствий. «Стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка»	Изучение нового материала	1	Из каких этапов состоит полоса препятствий? Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту во время преодоления полосы препятствий	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений акробатики; – соблюдать правила безопасности	Текущий	24.11	
35	Размыкание и смыкание. Лазание по гимнастическим стенкам. Кувырок вперед. Игра «Ноги на	Комбинированный	1	Как правильно выполнять перестроения в шеренгах? Цели: развивать внимание при выполнении перестроения в шеренге, ловкость при перемещении	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Научатся: – выполнять упражнения для развития внимания, ловкости и координации; – соблюдать правила поведения и	Текущий	29.11	

	весу»			по гимнастическим стенкам; совершенствовать навыки выполнения кувырков вперед	реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	предупреждения травматизма во время занятий физкультурой			
36	Лазание по канату. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу»	Изучение нового материала	1	Организационные приемы лазанья по канату. Цели: учить лазанью по канату, соблюдая правила безопасности	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий	Текущий	30.11	
37	Вращение обруча .Развитие выносливости в круговой тренировке	Комбинированный	1	Какова этапность обучения вращению обруча? Цели: учить технике вращения обруча; совершенствовать умение выполнять упражнения круговой тренировки	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью;	Научатся: – вращать обруч разными способами; – распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки	Текущий	01.12	

					договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях				
38	Развитие гибкости . Лазание по гимнастической стенке	Комбинированный	1	Какие упражнения используют для развития гибкости? Цели: учить выполнять упражнения для развития гибкости; совершенствовать лазанье по гимнастической стенке	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – правильно выполнять шпагат; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий	Текущий	06.12	
39	Лазание и перелезание по гимнастической стенке различными способами. Лазание по канату	Комбинированный	1	Какие бывают способы перелезания по гимнастической стенке? Как совершенствовать лазанье по канату? Цели: учить перелезанию по гимнастической стенке; закреплять навык лазанья по канату	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Научатся: – выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; – соблюдать правила безопасности	Текущий	07.12	

					нестандартных ситуациях				
40	развития равновесия и координации. Игра «Третий лишний»	Изучение нового материала	1	С помощью каких упражнений можно развивать координацию и равновесие? Цели: учить выполнять упоры и равновесия разными способами; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту при проведении подвижных игр	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – самостоятельно подбирать физические упражнения различной целевой направленности; – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	08.12	
41	Упражнения на гимнастических скамейках. Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Бездомный заяц». Игра «Удочка»	Изучение нового материала	1	Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря? Цели: учить выполнять упражнения, используя гимнастические снаряды	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий; – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	Текущий	13.12	
42	Полоса	Комбинированный	1	Какие качества	Познавательные: самостоятельно	Научатся:	Текущий	14.12	

	препятствий. Безопасное выполнение акробатических упражнений			развиваются при преодолении полосы препятствий? Цели: учить выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; совершенствовать лазанье, перелезание по гимнастической стенке	ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	– самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений; – выполнять упражнения с использованием гимнастических снарядов, инвентаря			
43	Парные упражнения. Игра «Чехарда»	Комбинированный	1	Правила выполнения упражнений в парах. Цели: учить выполнять упражнения акробатики в парах	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – выполнять акробатические упражнения с помощью партнера; – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	Текущий	15.12	
44	Полоса препятствий. Акробатические упражнения. ОРУ на гимнастической скамейке	Применение знаний, умений	1	Как развивать выносливость, ловкость и координацию? Цели: учить выполнять упражнения на гимнастической скамейке разными способами; развивать координационные способности при	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на	Научатся: – выполнять акробатические упражнения с помощью гимнастических снарядов; – самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений	Текущий	20.12	

				выполнении упражнений акробатики	позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей				
45	Прыжки на двух ногах .Лазание по канату. П/И «День и ночь»	Комбинированный	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить выполнять прыжки на одной ноге, со скакалкой и в обруч, соблюдая правила безопасности	Познавательные: определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять прыжки на одной, двух ногах разными способами; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий	Текущий	21.12	
46	Эстафеты «Веселые старты»	Применение знаний, умений	1	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Научатся: – самостоятельно организовывать и проводить разминку; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	22.12	

					поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми				
47	«Веселые старты»	Применение знаний, умений	1	<p>Как проводятся веселые старты?</p> <p>Цели: закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности</p>	<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"> <li>– соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> <li>– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий</li> </ul>	Текущий	27.12	
48	Правила безопасности в спортивном зале. Игра «Метко в цель»	Изучение нового материала	1	<p>Организационные приемы переноса гимнастического мата</p> <p>Цели: познакомить с правилами безопасного поведения при переносе гимнастического мата.</p>	<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</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организованно выходить из помещения;</li> <li>– правильно надевать спортивную обувь;</li> <li>– выполнять движения по кругу.</li> </ul>	Текущий	28.12	

					учения				
49	Значение занятий спортом для укрепления здоровья. Лазание на коленях .	Изучение нового материала	1	Как правильно выполнять движение? Цели: учить правильно выполнять лазание; выполнять движение в колонне с соблюдением дистанции. Разучить п/и	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять ходьбу на носках, пятках; – двигаться на коленях в колонне, соблюдая дистанцию	Текущий	29.12	
<b>3 четверть ( 24 часа)</b>									
50	Повороты переступанием, движение в колонне. П/и «Два мороза»	Комбинированный	1	Каковы правила поворотов переступанием на месте? Цели: учить повороту переступанием	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять повороты на месте переступанием и приставными шагами вправо или влево; – соблюдать правила безопасного поведения на занятиях	Текущий	30.12	
51	Развитие умения	Комбинированный	1	Подготовка спортивного инвентаря для	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют	Научатся: – двигаться	Текущий	17.01	

	двигаться приставным шагом. П/и «Веселые ребята»			занятий на уроке. Цели: учить правильно готовить спортивный инвентарь; закрепить навык выполнения приставного шага	познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	приставным шагом; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры			
52	Развитие выносливости . Обучение спуску с горки матов. П/и «Казачата»	Изучение нового материала	1	Какие бывают способы передвижения на коленях? Цели: учить движению и спуску с горки матов в положении полуприседа	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Научатся: – двигаться в полуприседе; – спускаться с небольшого возвышения в соответствии с правилами безопасности	Текущий	18.01	
53	Подъем по наклонной гимнастической скамейке. П/и «День, ночь».	Изучение нового материала	1	Правила преодоления небольших препятствий, встречающихся на дистанции. Цели: учить правильному подъему по наклонной гимнастической скамейке.	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	Научатся: – выполнять подъем по наклонной гимнастической скамейке; – преодолевать препятствия, встречающиеся на дистанции	Текущий	19.01	

					поставленных целей				
54	Остановка во время ходьбы и бега. П/и «Совушка»	Изучение нового материала	1	В каких случаях используется остановка? Цели: учить остановке	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять остановку после бега и ходьбы. ; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры	Текущий	24.01	
55	Техника бега и техника работы рук. П/и «Белые медведи»	Изучение нового материала	1	Способы передвижения бегом. Цели: учить движению ходьбы и бега.	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: – поочередно передвигаться правым и левым боком, совершая продвижение вперед; – координировать движения рук и ног	Текущий	25.01	
56	Перекаты. П/и «Третий лишний»	Комбинированный	1	Как передвигаться перекатом? Цели: учить выполнять передвижения перекатом	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	Научатся: – выполнять перекаты ; – выполнять толчок правой и левой ногой с поочередным выносом рук	Текущий	26.01	

					приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей				
57	Эстафеты с бегом, прыжками.	Комбинированный	1	Каким способом выполняется подъем по гимнастической лестнице? Цели: учить выполнять подъем По гимнастической лестнице; учить правильному движению рук и ног во время лазания одноименным способом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Научатся: – правильно выполнять подъем и спуск с гимнастической лестницы.	Текущий	31.01	
58	Движение «змейкой». П/и «Лиса и куры»	Комбинированный	1	Как выполняется движение «змейкой»? Цели: учить выполнять передвижения разными способами	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – двигаться «змейкой»; – передвигаться на коленях, преодолевая препятствия	Текущий	01.02	
59	полоса препятствий в	Применение знаний, умений	1	В чем заключаются правила физической	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют	Научатся: – правильно называть	Текущий	02.02	

	медленном темпе			подготовки? Цели: выполнять упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала	познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	спортивный инвентарь; – передвигаться на коленях, животе длительное время			
60	Броски и ловля малого мяча. П/И «Вышибалы»	Изучение нового материала	1	Как выполнять броски и ловлю малого мяча? Цели: учить правильной технике броска и ловли мяча, соблюдая правила безопасности	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Научатся: – выполнять броски и ловлю малого мяча; – выполнять общеразвивающие упражнения с малыми мячами	Текущий	07.02	
61	Броски и ловля мяча в паре. Игра «Антивышибалы»	Комбинированный	1	Как взаимодействовать с партнером при выполнении бросков и ловли мяча в парах? Цели: учить выполнять броски и ловлю мяча в парах	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют	Научатся: – выполнять броски и ловлю мяча в парах; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	08.02	

					дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей				
62	Броски мяча одной рукой. Игра «Снежки»	Комбинированный	1	Как выполнять броски мяча одной рукой? Цели: учить правильной технике броска мяча одной рукой; учить попадать в цель, бросая мяч одной рукой	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – выполнять броски мяча одной рукой; – контролировать силу и высоту броска	Текущий	09.02	
63	Упражнения с мячом у стены. Игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Способы выполнения бросков мяча в стену. Цели: учить выполнять броски и ловлю мяча в стену разными способами	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять броски и ловлю мяча у стены	Текущий	21.02	
64	Ведение мяча на месте и в продвижении. Игра «Мяч	Комбинированный	1	Ведение мяча. Цели: учить выполнять ведение мяча на месте и в продвижении	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои	Научатся: – выполнять ведение мяча на месте и в движении; – соблюдать правила	Текущий	22.02	

	из круга»				действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности	взаимодействия с игроками			
65	Броски мяча в кольцо способом «снизу». Игра «Мяч соседу»	Изучение нового материала	1	Как бросать мяч в корзину? Цели: учить правильной технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу»; – контролировать силу и высоту броска	Текущий	28.02	
66	Броски мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Горячая картошка»	Комбинированный	1	Способы выполнения бросков мяча в корзину. Цели: учить правильной технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – выполнять бросок мяча в кольцо; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	01.03	

67	Упражнения с мячом в парах. Игра «Гонки мячей в колоннах»	Комбинированный	1	Как правильно выполнять бросок мяча в корзину после ведения? Цели: учить правильной технике бросков мяча в кольцо после ведения; совершенствовать координацию, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Научатся: – выполнять броски мяча в кольцо разными способами; – взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом	Текущий	02.03	
68	Броски и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	Комбинированный	1	Какие бывают игры с мячом на площадке с сеткой? Цели: учить правильной технике бросков и ловле мяча через сетку	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч	Текущий	09.03	
69	Броски мяча из-за головы. Игра «Вышибалы маленькими мячами»	Изучение нового материала	1	Способы выполнения бросков набивного мяча. Цели: учить правильной технике броска набивного мяча из-за головы	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь	Научатся: – выполнять броски набивного мяча из-за головы; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	14.03	

					для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях				
70	Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка»	Проверка и коррекция знаний	1	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения броска набивного мяча из-за головы	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять бросок набивного мяча из-за головы	Контроль развития двигательных качеств (броски набивного мяча)	15.03	
71	броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача»	Проверка и коррекция знаний	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – грамотно использовать технику метания мяча; – соблюдать правила безопасного поведения	Контроль развития двигательных качеств (броски набивного мяча)	16.03	
72	Перекаты в группировке. Кувырок назад. Игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Как выполнять кувырок назад? Что такое группировка? Цели: учить технике кувырка назад; развивать координационные способности при	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают	Научатся: – технически правильно выполнять кувырок назад; – соблюдать правила поведения и	Текущий	21.03	

				выполнении перекатов и кувырков	оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	предупреждения травматизма на уроке физкультуры			
73	Стойка на голове. Серия акробатических упражнений. Игра «Тараканчики»	Изучение нового материала	1	Как выполнить стойку на голове? Цели: учить технике стойки на голове; развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении упражнений акробатики	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; – объяснять технику выполнения стойки на голове	Текущий	22.03	
<b>4 четверть ( часов)</b>									
74	Упражнения с гимнастическими палками. Игра-эстафета .	Применение знаний, умений	1	Как взаимодействовать при выполнении упражнений в группе? Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения в группе	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять общеразвивающие упражнения в группе различными способами	Текущий	04.04	

75	Акробатика у стены. Игра с мячами «Передал – садись»	Комбинированный	1	Какова этапность обучения стойке на руках? Цели: учить выполнять стойку на руках у стены	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически грамотно выполнять стойку на руках у стены	Текущий	05.04	
76	Комбинация из акробатических элементов.	Комбинированный	1	Упражнения акробатики. Цели: совершенствовать координационные способности, силу и ловкость при выполнении упражнений акробатики	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять акробатические комбинации на высоком техничном уровне, соблюдая правила безопасного поведения	Текущий	06.04	
77	Упоры на руках. Игра «Пустое место»	Применение знаний, умений	1	Развитие координационных способностей. Цели: совершенствовать навык выполнения упоров на руках	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Научатся: – выполнять упражнения для развития координации	Текущий	11.04	

					поставленных целей				
78	Прыжок в длину с места. Игра «Коньки-горбунки»	Применение знаний, умений	1	Как развивать выносливость и быстроту? Цели: совершенствовать навык выполнения прыжков в длину с места	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – технически правильно выполнять прыжок с места	Текущий	12.04	
79	Упражнения акробатики	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как совершенствовать выполнение упражнений акробатики? Цели: выполнять упражнения акробатики для закрепления учебного материала	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – выполнять акробатические упражнения		13.04	
80	подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как развивать силу и выносливость? Цели: закреплять навык подтягивания из виса лежа; развивать силовые качества	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на	Научатся: – выполнять прямой хват при подтягивании; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (подтягивание)	18.04	

					доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей				
81	равновесия. Игра «Охотники и утки»	Применение знаний, умений	1	Способы развития равновесия. Цели: развить равновесие во время выполнения упражнений акробатики	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения для развития равновесия	Текущий	19.04	
82	Упражнения с гантелями. Игра «Пустое место»	Изучение нового материала	1	Как развивать силу и ловкость? Цели: учить выполнять упражнения с гантелями различными способами	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять упражнения с гантелями различными способами	Текущий	20.04	
83	Наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер»	Проверка и коррекция знаний, умений	1	Какие упражнения развивают гибкость? Цели: закреплять навык выполнения наклонов вперед	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	Научатся: – выполнять упражнения для развития гибкости различными способами	Контроль двигательных качеств (гибкость)	25.04	

					<p>Коммуникативные: 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>				
84	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом»</p>	<p>Проверка и коррекция знаний, умений</p>	1	<p>Как контролировать развитие двигательных качеств?</p> <p>Цели: учить поднимать туловище из положения лежа на скорость</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: 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"> <li>– выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств;</li> <li>– организовывать и проводить подвижные игры</li> </ul>	<p>Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 30 с)</p>	26.04	
85	<p>Эстафеты с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки» Развитие выносливости. Игра «День и ночь»</p>	<p>Применение знаний, умений</p>	1	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Цели: выполнить командные действия в эстафете для закрепления материала</p>	<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: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать правила безопасного поведения при выполнении упражнений акробатики</li> </ul>	<p>Текущий</p>	27.04	

		Применение знаний, умений	1	Каковы правила развития выносливости? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега	Текущий		
86	Техника низкого старта. «Стартовое ускорение». Прыжки в длину с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	Комбинированный	1	При каком виде бега применяется низкий старт? Цели: совершенствовать технику низкого старта; учить бегу с ускорением	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять упражнения для развития скоростных качеств; – грамотно использовать технику низкого старта при выполнении бега	Текущий	04.05	
		Применение знаний, умений	1	Как выполняется прыжок в длину с разбега? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию;	Научатся: – технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности	Текущий		

					<p>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>				
87	Прыжки через низкие барьеры	Проверка и коррекция знаний, умений	1	<p>Правила выполнения прыжка в длину с места.</p> <p>Цели: развитие силы, ловкости и координации во время выполнения прыжков разными способами</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <p>– выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега</p>	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	11.05	
88	Бег на 30 м с низ-кого старта. полоса препятствий. Бег на 30 м	Применение знаний и умений	1	<p>Скоростные и силовые качества.</p> <p>Цели: развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию и выполнения упражнений полосы препятствий</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <p>– выполнять бег, преодолевая различные препятствия</p>	Текущий	16.05	

		Проверка и коррекция знаний, умений	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением	Контроль двигательных качеств (бег на 30 м)		
89	Метание мяча в цель и на дальность. Метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи»	Применение знаний, умений	1	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании? Цели: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и метании на дальность	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки)	Текущий	17.05	
		Проверка и коррекция знаний и умений	1	Каковы правила выполнения метания? Цели: учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	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	Научатся: – грамотно использовать технику метания мешочка при выполнении упражнений	Контроль двигательных качеств (метание)		

					совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей				
90	Контроль пульса. Строевые упражнения	Комбинированный	1	Как выполнить подсчет пульса? Цели: учить подсчитывать пульс; закреплять навык выполнения строевых команд	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять подсчет пульса; – выполнять организующие строевые команды и приемы	Текущий	18.05	
91	Челночный бег 3 × 10 м. Игра с элементами пионер-бола	Проверка и коррекция знаний, умений	1	Как развивать ловкость и быстроту? Цели: учить выполнять челночный бег 3 × 10 м; развивать координацию, ловкость и глазомер при выполнении иг-ровых упражнений с мячом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – равномерно распределять свои силы во время челночного бега; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	23.05	
92	Броски и ловля мяча. Игра в пионербол	Применение знаний, умений	1	Как совершенствовать бросок и ловлю мяча? Цели: закреплять навык выполнения броска и	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с	Научатся: – грамотно использовать технику броска и ловли мяча во	Текущий	24.05	

	Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров»			ловли мяча	поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	время игры; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой			
		Комбинированный	1	Как развивать выносливость и быстроту? Цели: выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; – оценивать величину нагрузки по час-тоте пульса	Текущий		
93	Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями	Применение знаний, умений	1	Как использовать полученные умения и навыки? Цели: закреплять умения и навыки выполнения основных видов движения	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения для развития силы, выносливости и ловкости различными способами	Текущий	25.05	

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
ШМО учителей  
начальных классов  
МБОУ ТСОШ №3  
от 26.08.2021 года №1  
\_\_\_\_\_ И.А. Кушнарёва

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
методического совета  
от 27.08.2021 года №1  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Н.Ю. Сизова

## 5. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

### 1. Дополнительная литература:

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.
3. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
4. *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>

Прошколу.Ru. – Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

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

### 3. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.
2. Мегафон.

### 4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

### 5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенки гимнастические
2. Скамейки гимнастические
3. Мишени для метания
4. Мячи: мячи для метания (150 гр), мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.
5. Палки гимнастические.
6. Скакалки
7. Маты гимнастические
8. Кегли
9. Обручи

10. Флажки
11. Рулетка измерительная
12. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
13. Сетка волейбольные, футбольные, для переноса и хранения мячей
14. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

#### **6. Игры и игрушки:**

1. Столы для игры в настольный теннис
2. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис
3. Шахматы
4. Шашки
5. Дартс, комплект для игры в бадминтон

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

#### **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.