

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»
Директор МБОУ ТСОШ №3
Приказ от 31.08.2022г. № 90
_____ С.А. Бударин

Рабочая программа
по физической культуре
Уровень образования: начальное общее образование, 2 класс.

Количество часов- 3 часа в неделю, 102 часа в год.
Учитель: Аксенов Сергей Андреевич

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
2022 - 2023 учебный год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

2 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз | 14–16 | 8–13 | 5–7 | 13–15 | 8–12 | 5–7 |
| Прыжок в длину | 143–150 | 128–142 | 119–127 | 136–146 | 118–135 | 108–117 |

| | | | | | | |
|---|-------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------|
| с места, см | | | | | | |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0–5,8 | 6,7–6,1 | 7,0–6,8 | 6,2–6,0 | 6,7–6,3 | 7,0–6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

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 перелезть 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 2 класс

| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
|----------------------------|---|--------------|
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 26 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 32 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 26 |
| 5 | Двигательные качества | 12 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102 |

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.

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

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

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

Легкая атлетика.

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

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

Броски: большого мяча 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 асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с

одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (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.

3. Критерии оценивания планируемых результатов

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

| | | | | | | | | |
|---|--|---------------------------|---|---|--|---|---------|-------|
| 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях. Подвижная игра «Салки-догонялки» | Вводный | 1 | <p>Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке?</p> <p>Цели: познакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке</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.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке на уроке; – самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики | Текущий | 01.09 |
| 2 | Строевые упражнения. Высокий старт. Игра «Ловушка» | Изучение нового материала | 1 | <p>Что такое шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма?</p> <p>Цели: повторить команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!». Учить принимать положение</p> | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять команды на построения и перестроения; – технически правильно принимать положение высокого старта | Текущий | 02.09 |

| | | | | | | | | |
|---|--|--------------------------------------|---|---|--|--|----------|-------|
| | | | | высокого старта | | | | |
| 3 | Бег с высокого старта 30 м. Игра «Салки с домом» | Изучение нового материала | 1 | Как выполняется построение в колонну? Цели: повторить построение в шеренгу, колонну; повторить положение высокого старта | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата | Научатся: – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять бег с высокого старта | Текущий | 06.09 |
| 4 | Челночный бег 5 × 10. Игра «Гуси-лебеди» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Корректировка техники челночного бега. Как выполнять поворот в челночном беге? Цели: учить бегу с изменением направления движения | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников. 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: – технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; – технически правильно выполнять поворот в челночном беге | Контроль | 08.09 |
| 5 | Расчет по порядку. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка» | Изучение нового материала | 1 | Как прыгать вверх и в длину с места? Цели: учить выполнять | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. | Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; | Текущий | 09.09 |

| | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|---|--|---|--|---------|-------|
| | | | | <p>легкоатлетические упражнения – вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; фиксировать информацию об изменениях в организме</p> | <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p> | <p>– технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину;</p> <p>– оценивать величину нагрузки по частоте пульса</p> | | |
| 6 | «Физическая культура как система занятий физическими упражнениями» . Игра «Жмурки» | Комбинированный | 1 | <p>Какая польза от занятий физической культурой?</p> <p>Цели: учить правильно выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали</p> | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: осуществляют самоанализ и самоконтроль результата</p> | <p>Научатся:</p> <p>– характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;</p> <p>– выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников</p> | Текущий | 13.09 |
| 7 | Метание мяча | Комбинир | 1 | Как выполнять | Познавательные: самостоятельно выделяют и | Научатся: | Текущ | 15.09 |

| | | | | | | | | |
|---|---|--------------------------------------|---|--|--|---|--|-------|
| | на дальность. Игра «Кто дальше бросит» | ованный | | метание малого мяча (мешочка) на дальность? Цели: учить правильной технике метания | формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | – выполнять легкоатлетическое упражнение (метания); – технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях | ий | |
| 8 | Метание. Эстафета «За мячом противника» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Метание предмета на дальность. Цели: учить выполнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; взаимодействовать в команде | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся: – технически правильно выполнять метание предмета; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Контроль двигательных качеств (метание) | 16.09 |
| 9 | Прыжки в длину с места | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Когда появились первые спортивные соревнования? Цели: познакомить с историей возникновения | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся: – выполнять легкоатлетическое упражнение; – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | Контроль двигательных качеств (прыжки в длину с места) | 20.09 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|--|--|---|---------|-------|
| | | | | первых спортивных соревнований; учить правильно выполнять прыжок с места | <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 10 | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры . | Комбинированный | 1 | Как увеличивать и уменьшать скорость бега? Цели: учить выполнять игры разминочного характера; развивать скоростно-силовые качества, координацию движений | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников | Текущий | 22.09 |
| 11 | Понятие «физические качества». Подвижные игры | Применение знаний, умений | 1 | Какие основные физические качества необходимо развивать? Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых | <i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся: – понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий | 23.09 |

| | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|---|---|---|--|---|-------|
| | | | | упражнений | | | | |
| 12 | Способы развития выносливости. Бег на различные дистанции | Комбинированный | 1 | Как подбирается ритм и темп бега на различных дистанциях? Цели: учить самостоятельно подбирать собственный, наиболее эффективный ритм и темп бега | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соотносят изученные понятия с примерами. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – правильно распределять силы при длительном беге; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса | Текущий | 27.09 |
| 13 | Бег 30 метров с высокого старта | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Как правильно стартовать и финишировать ? Цели: учить правильной технике бега; выполнять разминочный бег в различном темпе | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений | Контроль двигательных качеств (бег на 30 м) | 29.09 |
| 14 | Безопасное поведения со спортивным инвентарем. П/И«Охотник и зайцы» | Комбинированный | 1 | Как вести себя на уроках с использованием спортивного инвентаря? Цели: учить выполнять | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. | Научатся: – соблюдать правила безопасного поведения; – соблюдать правила | Текущий | 30.09 |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|--|-------|
| | | | | <p>общеразвивающие упражнения в движении и на месте;</p> <p>совместным командным действиям во время игры</p> | <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | <p>взаимодействия с игроками</p> | | |
| 15 | <p>Поднимание туловища за 30 секунд. П/И «Волна»</p> | <p>Проверка и коррекция знаний и умений</p> | 1 | <p>Как выполнять перестроение в две шеренги, две колонны?</p> <p>Цели: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения; учить поднимать туловище из положения лежа на скорость</p> | <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | <p>Контроль двигательных качеств (поднимание туловища)</p> | 04.10 |
| 16 | <p>«Вис на гимнастической стенке.»Игра «Отгадай, чей голос»</p> | <p>Комбинированный</p> | 1 | <p>Развитие координации. Как правильно выполнять вис на гимнастической стенке?</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: задают вопросы; контролируют действия партнера;</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; | <p>Текущий</p> | 06.10 |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|---|---|--|--|---------|-------|
| | | | | <p>Цели: развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении виса на время</p> | <p>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p> | <p>– организовывать и проводить подвижные игры в помещении</p> | | |
| 17 | Перекаты. П/И «Передача мяча в тоннеле» | Комбинированный | 1 | <p>Корректировка техники выполнения перекатов. Цели: развивать координационные способности, силу, ловкость при выполнении упражнений гимнастики и акробатики</p> | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | <p>Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений; – соблюдать правила взаимодействия с игроками</p> | Текущий | 07.10 |
| 18 | Кувырок вперед. Круговая тренировка. | Комбинированный | 1 | <p>Как правильно выполнять задания круговой тренировки? Цели: учить правильно выполнять задания</p> | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к</p> | <p>Научатся: – координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; – соблюдать правила</p> | Текущий | 11.10 |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|---|---|---|--|---------|-------|
| | | | | <p>круговой тренировки для закрепления учебного материала</p> | <p>общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | <p>предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; – регулировать физическую нагрузку</p> | | |
| 19 | <p>Упражнение «стойка на лопатках». П/И «Посадка картофеля»</p> | Комбинированный | 1 | <p>Какие правила безопасного поведения необходимо знать и соблюдать при выполнении упражнений гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения со страховкой</p> | <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся: – соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата</p> | Текущий | 13.10 |
| 20 | <p>«Мост .»Акробатика в различных сочетаниях</p> | Комбинированный | 1 | <p>Корректировка техники выполнения упражнения «мост». Цели: развивать координационные способности, силу, ловкость в упражнениях поточной</p> | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками</p> | Текущий | 14.10 |

| | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|---|--|---|---|---|-------|
| | | | | тренировки | | | | |
| 21 | Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Каковы правила выполнения наклонов различными способами? Цели: развивать координацию движений, равновесие в ходьбе по скамейке; развивать гибкость в наклоне из положения стоя | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации | Контроль двигательных качеств (наклоны из положения стоя) | 18.10 |
| 22 | Лазанье по гимнастической скамейке. Игра «Запрещенное движение» | Изучение нового материала | 1 | Какие существуют упражнения для развития координации? Цели: совершенствовать умения перемещаться по горизонтальной и наклонной скамейке; учить характеризовать | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Научатся: – перемещаться по горизонтальной и наклонной поверхности различными способами; – соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями | Текущий | 20.10 |

| | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|---|---|--|--|---|-------|
| | | | | ь физические качества: силу, координацию | | | | |
| 23 | Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. П/И «Конники-спортсмены» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Какие качества развиваются при подтягивании на перекладине? Цели: учить выполнять прямой хват при подтягивании; совершенствовать акробатические упражнения – перекаты, «стойку на лопатках» | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: – выполнять серию акробатических упражнений; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа) | 21.10 |
| 24 | Упражнения «цапля», «ласточка». Игра «Прокати быстрее мяч» | Комбинированный | 1 | Как выполнять упражнения в равновесии? Цели: учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | Научатся: – выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; – организовывать и проводить подвижные игры | Текущий | 01.11 |

| | | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|---|---|---|---------|-------|
| 25 | Вис углом . П/И «Что изменилось?» | Комбинированный | 1 | Висы углом на перекладине и гимнастической стенке. Цели: учить правильному положению при выполнении виса углом | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: – выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | Текущий | 03.11 |
| 26 | Значение физкультминутки для укрепления здоровья. Кувырок вперед | Изучение нового материала | 1 | Правила составления комплекса упражнений для физкультминутки. Цели: учить принципам построения физкультминутки; развивать координацию движений при выполнении кувырков вперед | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – самостоятельно составлять комплекс упражнений для физкультминутки; – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | Текущий | 08.11 |
| 27 | Выпады, наклоны вперед, «мост», | Комбинированный | 1 | Как развивать гибкость тела? Цели: учить | Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в | Научатся: – самостоятельно | Текущий | 10.11 |

| | | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|---|--|--|---------|-------|
| | «полушпагат». Эстафета «Веревочка под ногами» | | | выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях | соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | подбирать упражнения для развития гибкости; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | | |
| 28 | Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты . | Изучение нового материала | 1 | Правила проведения разминки с гимнастическими палками. Какие существуют строевые команды? Цели: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться четкого и правильного выполнения | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: – правильно оценивать дистанцию и интервал в строю, ориентироваться в пространстве; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий | 11.11 |
| 29 | Правила безопасности . Упражнения | Комбинированный | 1 | Какие действия в игре чаще всего приводят | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога | Научатся: – выполнять серию | Текущий | 15.11 |

| | | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|--|--|--|---------|-------|
| | акробатики | | | к травмам? Цели: учить выполнять правила игры, контролировать свои действия и наблюдать за действиями других игроков | и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | упражнений акробатики; – соблюдать правила безопасного поведения в подвижной игре | | |
| 30 | Значения закаливания и способы закаливания. Правила страховки | Изучение нового материала | 1 | Какие существуют способы закаливания? Цели: учить выполнению правил страховки и помощи при выполнении упражнений | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – самостоятельно подбирать методы и приемы закаливания; – выполнять упражнения со страховкой партнера | Текущий | 17.11 |
| 31 | Полоса препятствий. Игра «Ноги на весу» | Комбинированный | 1 | Организационные правила безопасной полосы препятствий. Цели: развивать равновесие и координацию в ходьбе по | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы; | Научатся: – выполнять упражнения на гимнастической скамейке; – соблюдать правила безопасного поведения в | Текущий | 18.11 |

| | | | | | | | | |
|----|--|----------------------------------|--|---|---|---------------------------------------|--------------|--|
| | | | | <p>скамейке с перешагиванием предметов, по тонкой линии, проползая и перелезая через препятствия</p> | <p>контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | <p>упражнениях полосы препятствий</p> | | |
| 32 | <p>Прыжки со скакалкой. Игра «Удочка»</p> | <p>Применение знаний, умений</p> | <p>1</p> <p>Какие качества развивают прыжки со скакалкой? Цели: учить выполнять прыжки со скакалкой различными способами</p> | <p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p> | <p>Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения прыжков со скакалкой</p> | <p>Текущий</p> | <p>22.11</p> | |
| 33 | <p>Эстафеты с обручем, скакалкой. Строевые команды</p> | <p>Комбинированный</p> | <p>1</p> <p>Как правильно передать и принять эстафету? Цели: учить выполнять бег и прыжки в эстафете для закрепления учебного</p> | <p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</p> | <p>Научатся: – технически правильно выполнять упражнения с обручем и скакалкой; – соблюдать правила поведения и предупреждения</p> | <p>Текущий</p> | <p>24.11</p> | |

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|--|---|---|---------|-------|
| | | | | материала | поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | травматизма во время занятий физкультурой | | |
| 34 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | Комбинированный | 1 | <p>Как развивать выносливость и быстроту?</p> <p>Цели: закрепить навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке; контролировать осанку</p> | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – распределять свои силы во время лазанья и перелезания 1 по гимнастической стенке; – выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | Текущий | 25.11 |
| 35 | «Стойка на лопатках», «мост», «лодочка». Полоса препятствий. | Комбинированный | 1 | <p>Как развивать выносливость при преодолении полосы препятствий?</p> <p>Цели: учить соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях полосы препятствий</p> | <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики | Текущий | 29.11 |

| | | | | | | | | |
|----|--|----------------------------|---|--|--|---|---------|-------|
| | | | | | учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | | |
| 36 | Кувырки вперед. П/И «Ноги на весу» | Применение знаний и умений | 1 | Как безопасно перемещаться по гимнастическим стенкам? Цели: развивать силу, ловкость, координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | Текущий | 01.12 |
| 37 | Лазанье по канату. Упражнения с гимнастическими палками. | Комбинированный | 1 | Какие правила безопасности нужно соблюдать при выполнении лазанья по канату? Цели: закреплять навык выполнения разминки с гимнастическими палками | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся: – выполнять лазанье по канату в три приема; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | Текущий | 02.12 |
| 38 | Упражнения с мячами. Бросок и ловля мяча. П/И «Вышибалы» | Изучение нового материала | 1 | Как развивать выносливость и быстроту? Цели: учить быстрому движению при | Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко | Научатся: – выполнять броски и ловлю мяча разными способами; – | Текущий | 06.12 |

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|--|---|--|---------|-------|
| | | | | броске мяча; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту при проведении подвижных игр | следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | организовывать и проводить подвижные игры | | |
| 39 | Броски и ловля мяча в паре. П/И «Мяч соседу» | Комбинированный | 1 | Как правильно ловить мяч после броска партнера? Цели: учить взаимодействие с партнером во время броска и правильной ловли мяча | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся: – соблюдать правила взаимодействия с партнером; – организовывать и проводить подвижные игры | Текущий | 08.12 |
| 40 | Броски мяча одной рукой. П/И «Мяч среднему» | Комбинированный | 1 | Какие бывают способы бросков мяча одной рукой? Цели: учить бросать мяч одной рукой и попадать в цель | Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; 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: ориентируются на понимание | Научатся: – технически правильно выполнять бросок мяча; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий | 09.12 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|---|--|---|---------|-------|
| | | | | | причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | | | |
| 41 | Упражнения с мячом у стены. П/И «Охотники и утки» | Комбинированный | 1 | Правила ловли отскочившего от стены мяча. Цели: учить правильно ставить руки при ловле мяча | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; 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 броски в стену и ловлю мяча на месте и в движении | Текущий | 13.12 |
| 42 | Ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. П/И «Мяч из круга» | Изучение нового материала | 1 | Как правильно выполнять ведение мяча? Цели: учить выполнять ведение мяча на месте и в движении, контролировать свое эмоциональное состояние во время игры | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – отбивать мяч от пола на месте и в движении; – характеризовать роль и значение занятий физкультурой для укрепления здоровья | Текущий | 15.12 |
| 43 | Броски мяча в кольцо. П/И «Мяч соседу» | Комбинированный | 1 | Техника выполнения бросков мяча в кольцо. Цели: закреплять | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее | Научатся: – бросать мяч в цель с правильной постановкой рук; | Текущий | 16.12 |

| | | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|---|--|---|---------|-------|
| | | | | <p>навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»</p> | <p>реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>– выполнять упражнение, добиваясь конечного результата</p> | | |
| 44 | Броски мяча в кольцо способом «сверху». П/И «Бросок мяча в колонне» | Комбинированный | 1 | <p>Какие бывают способы выполнения бросков мяча в кольцо? Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»</p> | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | <p>Научатся: – выполнять броски мяча в кольцо способом «сверху»; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками</p> | Текущий | 20.12 |
| 45 | Упражнения с мячом в парах. П/И «Гонки мячей в колоннах» | Изучение нового материала | 1 | <p>Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага? Цели: учить технике выполнения бросков мяча в</p> | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячом. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и</p> | <p>Научатся: – выполнять броски мяча в кольцо разными способами; – взаимодействовать со сверстниками по правилам</p> | Текущий | 22.12 |

| | | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|--|--|---|---------|-------|
| | | | | кольцо после ведения, после приема мяча от партнера | взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | виграх с мячом | | |
| 46 | Ведение мяча приставными шагами. П/И «Вышибалы» | Изучение нового материала | 1 | Каким боком удобнее передвигаться при ведении мяча правой рукой? Цели: развивать ловкость и координацию при выполнении ведения мяча в движении | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – отбивать мяч от пола, передвигаясь приставным шагом; – выполнять остановку прыжком | Текущий | 23.12 |
| 47 | Броски мяча из-за головы. Игра. | Комбинированный | 1 | Как выполнять бросок набивного мяча на дальность? Цели: правильно выполнять движения руками при броске набивного мяча | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении | Научатся: – бросать мяч в цель с правильной постановкой рук | Текущий | 27.12 |

| | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|---|--|--|---|---|-------|
| | | | | | поставленных целей | | | |
| 48 | Бросок мяча из-за головы. П/И «Вышибалы» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: учить правильно выполнять бросок набивного мяча | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; 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: – технически правильно выполнять бросок набивного мяча; – взаимодействовать со сверстниками по правилам виграх с мячом | Контроль двигательных качеств (броски набивного мяча) | 29.12 |
| 49 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. | Изучение нового материала | 1 | Какие команды следует знать в игре «По местам»? Цели: учить выполнять правильное поднимание туловища из положения лежа на спине. | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – технически правильно выполнять поднимание туловища; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | Текущий | 13.01 |
| 50 | Ходьба разными способами. Игра «Перестрелка» | Комбинированный | 1 | Как правильно держать осанку при ходьбе? Цели: совершенствовать технику | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее | Научатся: – технически правильно выполнять ходьбу. | Текущий | 17.01 |

| | | | | | | | | |
|----|---|----------------------------|---|---|--|--|---------|-------|
| | | | | ходьбы. | реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | | | |
| 51 | Повороты на месте. П/и «Эстафета с мячом» | Комбинированный | 1 | Как выполнять обгон на дистанции? Цели: учить Вырабатывать координационные способности | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: – выполнять упражнения на координацию; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | Текущий | 19.01 |
| 52 | Лазание одноименным способом по гимнастической стенке. Игра «Охотники и утки» | Применение знаний и умений | 1 | Как правильно выполнять лазание одноименным способом? Цели: развивать выносливость, закрепить | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, | Научатся: – выполнять лазание одноименным способом; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий | 20.01 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|--|---|--|---------|-------|
| | | | | умение распределять силы | ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | |
| 53 | Лазание разноименным способом .. П/и «Лиса и куры» | Изучение нового материала | 1 | Как правильно выполнять разноименный способ лазания? Цели: развивать координационные способности | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: – выполнять Лазание разноименным способом по гимнастической лестнице. | Текущий | 24.01 |
| 54 | Спуск с горки матов. П/И «Кошка-мышки» | Комбинированный | 1 | Как правильно провести разминку? Цели: развивать скоростно-силовые способности. | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию | Научатся: – технически правильно выполнять спуск и спрыгивание с горки матов; – организовывать и проводить подвижные игры | Текущий | 26.01 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|---|---|---|---------|-------|
| | | | | | школьника | | | |
| 55 | Перелезания через гимнастическое бревно. П/и «День, ночь» | Изучение нового материала | 1 | Какие правила необходимо соблюдать при перелезании ? Цели: развивать ловкость, силу. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научится: – технически правильно выполнять Перелезание. Соблюдать правила игры. | Текущий | 27.01 |
| 56 | Поворотам на месте налево, направо, кругом. П/и «Казачата» | Комбинированный | 1 | Как избежать ошибок при выполнении поворотов? Цели: развивать координационные, силовые способности | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: – выполнять повороты на месте. | Текущий | 31.01 |
| 57 | Повороты на | Комбинир | 1 | Для чего | Познавательные: самостоятельно выделяют и | Научатся: | Текущ | 02.02 |

| | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|--|--|---|---------|-------|
| | месте. Прыжки через скакалку. | ованный | | необходимо развивать прыгучесть? Цели: развивать прыгучесть и координационные способности | формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | – прыгать через скакалку толчком двумя. | ий | |
| 58 | Прыжки . П/И «Охотники и утки» | Комбинированный | 1 | Как правильно перепрыгивать через скакалку? Цели: развивать прыгучесть и выносливость | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – правильно перепрыгивать через скакалку. Соблюдать правила игры. | Текущий | 03.02 |
| 59 | Вращение обруча. Эстафеты с бегом, прыжками. | Комбинированный | 1 | Какие бывают способы вращения обруча? Цели: | 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: –вращать обруч на талии | Текущий | 07.02 |

| | | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|---|---|---|---------|-------|
| | | | | совершенствование техники прыжков; развивать силу, выносливость, координацию движений | Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | |
| 60 | Разновидности ходьбы. Игра «На буксире» | Применение знаний, умений | 1 | Как самостоятельно провести подвижную игру? Цели: закрепить навыки бега, прыжков в подвижных играх | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – технически правильно выполнять ходьбу разными способами; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий | 09.02 |
| 61 | Передача мяча в парах. П/И «Мяч из круга» | Комбинированный | 1 | Правила безопасности на уроках в спортивном зале с мячами. Цели: учить выполнению бросков и ловле волейбольного мяча двумя руками над | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных | Научатся: – выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой | Текущий | 10.02 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|--|---|--|-------------|-------|
| | | | | головой | нестандартных ситуациях | | | |
| 62 | Броски и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» | Изучение нового материала | 1 | Какие бывают игры с мячом на площадке с сеткой? Цели: учить выполнять броски мяча через сетку и ловлю высоко летящего мяча | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – технически правильно выполнять броски мяча через сетку | Текущ ий | 14.02 |
| 63 | Броски мяча через сетку . П/И «Выстрел в небо» | Изучение нового материала | 1 | Правила игры в пионербол. Цели: учитьправильн о ставить руки при бросках и ловле мяча | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу | Текущ ий | 16.02 |
| 64 | Подача двумя руками из-за головы. Игра. | Комбинир ованный | 1 | Как перемещаться по площадке? | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. | Научатся: – выполнять подачу мяча | Текущ ий | 17.02 |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|---|--|--|---|---------|-------|
| | | | | <p>Цели: учить подавать мяч через сетку; выполнять команды при перемещении по площадке</p> | <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p> | <p>через сетку; – перемещаться по площадке по команде «переход»</p> | | |
| 65 | Подача мяча через сетку одной рукой. Игра . | Комбинированный | 1 | <p>Как ведется счет в игре пионербол?</p> <p>Цели: учить подавать мяч через сетку одной рукой</p> | <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы</p> | <p>Научатся: – выполнять броски мяча через сетку различными способами; – соблюдать правила взаимодействия с игроками</p> | Текущий | 21.02 |
| 66 | Ловля высоко летящего мяча. Игра . | Комбинированный | 1 | <p>Как добиться командной победы? Цели: учить играть в команде</p> | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят</p> | <p>Научатся: – ловить высоко летящий мяч; – взаимодействовать в команде; – оценивать и</p> | Текущий | 28.02 |

| | | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|--|---|---|---------|-------|
| | | | | | к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | контролировать игровую ситуацию | | |
| 67 | Подача, передача и ловли мяча через сетку. Игра. | Комбинированный | 1 | Правила подачи и передачи мяча через сетку. Цели: учить играть в пионербол в соответствии с правилами | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры с мячом; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий | 02.03 |
| 68 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии | Изучение нового материала | 1 | Какие правила безопасности во время игры в футбол? Цели: учить ведению мяча ногами; навыкам безопасного обучения элементам футбола | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся: – технически правильно выполнять ведение мяча ногами; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | Текущий | 07.03 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|--|--|---|---------|-------|
| 69 | Ведение мяча ногами по дуге с остановками по сигналу. П/И «Гонка мячей» | Комбинированный | 1 | <p>Как распределить роли игроков футбольной команды?</p> <p>Цели: учить ведению мяча ногами различными способами</p> | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять ведение мяча ногами по дуге различными способами; – самостоятельно распределять роли игроков в команде | Текущий | 09.03 |
| 70 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Игра «Слалом с мячом» | Изучение нового материала | 1 | <p>Какие нарушения бывают при игре в футбол, приводящие к травмам?</p> <p>Цели: учить играть в футбол в соответствии с правилами безопасности</p> | <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить игру с элементами футбола; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий | 10.03 |
| 71 | Остановка мяча внутренней частью стопы. | Изучение нового материала | 1 | <p>Что такое пенальти и за что его</p> | <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – играть в футбол в | Текущий | 14.03 |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|---|--|---|---|---------|-------|
| | Игра «Футбольный бильярд» | | | назначают? Цели: учить технике ведения и остановки мяча; взаимодействовать с партнером в игре в футбол | Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | штрафной площадке по правилам безопасного поведения | | |
| 72 | Передача и прием мяча ногами в паре . Игра «Бросок ногой» | Комбинированный | 1 | Какие обязанности у капитана команды? Цели: учить технике передачи и приему мяча в паре | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – технически правильно выполнять элементы игры в футбол; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий | 16.03 |
| 73 | Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол | Комбинированный | 1 | Как рассчитать силу броска мяча? Цели: учить броскам малого мяча в горизонтальную цель | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание | Научатся: – технически правильно выполнять бросок малого мяча в горизонтальную цель | Текущий | 17.03 |

| | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|---|--|---|--|--|-------|
| | | | | | причин успеха в учебной деятельности | | | |
| 74 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: учить выполнять броски мяча | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся: – метать мяч в цель с правильной постановкой руки | Контроль двигательных качеств (броски малого мяча) | 21.03 |
| 75 | Кувырки вперед и назад. П/И «Посадка картофеля» | Комбинированный | 1 | Как совершенствовать выполнение кувырка назад? Цели: развивать внимание, ловкость, координацию при выполнении кувырков | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – технически правильно выполнять различные виды кувырков; – организовывать и проводить подвижную игру | Текущий | 23.03 |
| 76 | Акробатические упражнения. | Комбинированный | 1 | Что общего при | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. | Научатся: – технически | Текущий | 24.03 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|--|--|--|---------|-------|
| | Игра «Ноги на весу» | | | <p>выполнении различного вида стоек?</p> <p>Цели: закрепить навык самостоятельного выполнения упражнений акробатики поточным методом</p> | <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | правильно выполнять стойку на лопатках, на голове, на руках у опоры | | |
| 77 | Упражнения с гимнастическими палками. | Применение знаний, умений | 1 | <p>Правила безопасного выполнения упражнений с гимнастическими палками.</p> <p>Цели: закрепить навык выполнения общеразвивающих упражнений в группе</p> | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять общеразвивающие упражнения в группе различными способами; – самостоятельно вести подсчет общеразвивающих упражнений | Текущий | 04.04 |
| 78 | Упражнения акробатики. Игра «Передал – садись» | Комбинированный | 1 | <p>Как правильно выполнять стойку на руках у опоры и без нее?</p> <p>Цели: учить стойке на руках у стены и со</p> | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят</p> | <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно выполнять стойку на руках; – самостоятельно проводить | Текущий | 06.04 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|--|--|--|---------|-------|
| | | | | страховкой партнера | к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | разминку в движении парами | | |
| 79 | Акробатика поточным методом. Игра «Ноги на весу» | Применение знаний, умений | 1 | Акробатические упражнения в различных сочетаниях. Цели: развивать скоростные качества, ловкость, внимание в акробатических упражнениях и круговой тренировке | <i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | Текущий | 07.04 |
| 80 | Упоры на руках. Игра «Пустое место» | Комбинированный | 1 | Какова этапность при обучении стойкам на голове и руках? Цели: развивать координацию в упорах на руках | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении | Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации | Текущий | 11.04 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------|-------|
| | | | | | поставленных целей | | | |
| 81 | Прыжок в длину с места. Игра «Коньки-горбунки» | Комбинированный | 1 | Индивидуальные показатели физического развития и двигательных качеств. Цели: учить правильно выполнять прыжок в длину с места | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – технически правильно отталкиваться и приземляться | Текущий | 13.04 |
| 82 | Акробатика. Упражнения для развития силы. | Комбинированный | 1 | Способы развития силовых качеств. Цели: учить выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – выполнять упражнения для развития силовых качеств; – соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях акробатики | Текущий | 14.04 |
| 83 | Подтягивание из виса лежа. П/И «Коньки-горбунки» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Правила выполнения подтягивания из виса лежа. Цели: учить правильно | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и | Научатся: – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших | Контроль двигательных качеств (подтяг | 18.04 |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|---|--|---|--|---------|-------|
| | | | | выполнять подтягивание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук лежа | пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | учеников; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | ивание) | |
| 84 | Равновесия. П/И «Охотники и утки» | Комбинированный | 1 | Способы развития равновесия. Цели: учить упражнениям акробатики, направленным на развитие равновесия | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – выполнять акробатические упражнения различными способами | Текущий | 20.04 |
| 85 | Упражнения с обручами.. П/И «Заморозки» | Комбинированный | 1 | Какие качества развиваются при выполнении упражнений с гантелями? Цели: учить выполнять упражнения с гантелями различными способами; коррекция свода стопы | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в | Научатся: – выполнять упражнения с гантелями различными способами | Текущий | 21.04 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|---|---|--|--|---|-------|
| | | | | | различных нестандартных ситуациях | | | |
| 86 | Наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Способы развития гибкости. Цели: учить выполнять наклон вперед из положения стоя | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – выполнять упражнения для развития гибкости различными способами | Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) | 25.04 |
| 87 | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра с мячом. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Как стать выносливым? Цели: закрепить навык подъема туловища из положения лежа на спине | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; – соблюдать правила взаимодействия с игроками | Контроль двигательных качеств (подъем туловища) | 27.04 |
| 88 | Акробатические упражнения. Эстафеты. Игра «Перетяжки» | Комбинированный | 1 | Как правильно передать и принять эстафету? Цели: выполнять командные | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Научатся: – взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах; | Текущий | 28.04 |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|---|--|---|---|---------|-------|
| | | | | действия в эстафете для закрепления учебного материала | используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | – соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет | | |
| 89 | Развитие выносливости . Игра «День и ночь» | Комбинированный | 1 | Каковы правила развития выносливости? Цели: развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – распределять свои силы во время продолжительного бега; развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека | Текущий | 02.05 |
| 90 | Низкий старт. Развитие скоростных качеств в беге . | Комбинированный | 1 | При каком виде бега применяется низкий старт? Цели: закрепить навык положения низкого старта; развивать | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества | Научатся: – технически правильно выполнять положение низкого старта и стартовое ускорение | Текущий | 04.05 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|---|---|---|--|--|-------|
| | | | | скоростные качества | личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | |
| 91 | Прыжки в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?» | Комбинированный | 1 | Как выполняется прыжок в длину с разбега? Цели: закрепить технику прыжка в длину с разбега | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления | Текущий | 05.05 |
| 92 | Прыжок в длину с места. Прыжки через препятствие. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Каковы правила выполнения прыжка в длину с места? Цели: развивать прыгучесть в прыжках в длину с места, развивать ловкость и координацию в беге с барьерами | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – выполнять упражнения на развитие физических качеств (прыгучести, быстроты, ловкости); осуществлять прыжки через низкие барьеры во время бега | Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места) | 11.05 |
| 93 | Бег 30 м с низкого старта. Полоса препятствий | Комбинированный | 1 | Какова техника низкого старта? Цели: повторить бег | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; | Научатся: – соблюдать правила поведения и | Текущий | 12.05 |

| | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|---|---|---|---|---|-------|
| | | | | на короткую дистанцию, развивать скоростные качества | осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | | |
| 94 | Инструктаж поведения на уроках физкультуры. Бег на 30 м на результат. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цели: провести тестирование бега на 30 м, учить правилам соблюдения техники безопасности во время занятий | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – выполнять правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями | Контроль двигательных качеств (бег на 30 м) | 16.05 |
| 95 | Метание мяча на дальность. Игра «Точно в мишень» | | 1 | Как технически правильно выполнить метание? Цели: учить правильной постановке рук и ног при метании мяча в цель, учить | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и | Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног | Текущий | 18.05 |

| | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|---|---|---|--|---|-------|
| | | | | правильной постановке рук и ног при метании мяча на дальность | взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | | | |
| 96 | Метание на дальность. П/И «За мячом противника» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Каковы правила выполнения метания? Цели: учить быстрому движению при броске малого мяча; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту при проведении подвижных игр | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: – организовывать места занятий подвижными играми и эстафетами; – выполнять правила безопасного поведения во время игр и эстафет | Контроль двигательных качеств (метание) | 19.05 |
| 97 | Контроль пульса. Строевые упражнения. Эстафеты. | | 1 | Как проводится подсчет пульса? Цели: учить выполнять подсчет пульса на запястье, повторить организующие строевые команды и приемы | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: – выполнять подсчет пульса на запястье; – выполнять размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание | Текущий | 23.05 |
| 98 | Челночный бег 3 × 10м. | Проверка и | 1 | Как совершенствов | <i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. | Научатся: – технически | Контроль | 25.05 |

| | | | | | | | | |
|----|--|----------------------------|---|---|---|--|--------------------------------------|-------|
| | Игра в пионербол | коррекция знаний и умений | | ать бросок и ловлю мяча? Цели: закрепить навык выполнения бросков и правильной ловли мяча | Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | правильно выполнять бросок и ловлю мяча; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | двигательных качеств (челночный бег) | |
| 99 | Развитие выносливости. Бросок и ловля мяча. Игра . | Применение знаний и умений | 1 | Как совершенствовать бросок и ловлю мяча? Цели: закрепить навык броска и правильной ловли мяча | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся: – технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча при игре в пионербол; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | Текущий | 26.05 |

«Согласовано»

Протокол заседания ШМО
Учителей физической культуры и ОБЖ
От 30.08.2022г №1

_____ З.Н.Гурова

«Согласовано»

Протокол заседания методического совета
МБОУ ТСОШ №3
От 30.08.2022г №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-uroku.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