

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»
Директор МБОУ ТСОШ №3
Приказ от 01.09.2023г. №180
_____ С.А. Бударин

Рабочая программа
по физической культуре

Уровень образования: начальное общее образование, 3а класс.

Количество часов- 3 часа в неделю , 102 часа в год.

Учитель: Гурова Зинаида Николаевна

Рабочая программа к учебнику «Физическая культура», 1-4 класс, для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич.
- М.: «Просвещение» 2014, разработана на основе авторской программы курса физической культуры для 1-4 классов В. И. Ляха , М.,
«Просвещение», 2012, в соответствии с ФГОС НОО.

Ст. Тацинска

2023 - 2024 учебный год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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

● **ученик получит возможность научиться:**

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

● **ученик научится:**

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

Уровень физической подготовленности

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150–160	131–149	120–130	143–152	126–142	115–125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8–5,6	6,3–5,9	6,6–6,4	6,3–6,0	6,5–5,9	6,8–6,6
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00

Уметь:

Уметь правильно выполнять строевые команды на построение и перестроение. Уметь сдавать рапорт, ходить в ногу, знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики со скакалкой.

Уметь высоко подбрасывать и ловить большой мяч двумя руками, уметь вести большой мяч в беге.

Уметь выполнять стойку на лопатках, уметь преодолевать препятствия определенным способом.

Уметь выполнять пебредвижения на повышенной опоре изученными способами (на гимнастической скамейке).

Уметь правильно выполнять висы.

Уметь выполнять наскок в упор на коленях с последующим переходом в упор присев и соскоком вперед.

Знать названия и правила разученных игр.

Выполнять учебный норматив в беге на дистанции один километр.

Уметь правильно бежать – прямолинейно, с параллельной постановкой стоп.

2. Содержание учебного предмета, курса

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

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

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

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

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

Способы физкультурной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Легкая атлетика.

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

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

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

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

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры.

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Два мороза», «Охотники и утки», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Пробеги в ворота», «Кто дольше бросит», «На буксире», «За мной».

На материале раздела «элементы спортивных игр»:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов, через бревно; комплексы упражнений на координацию с 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.

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки).

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

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

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

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

Во 2 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Данная программа позволяет работать с детьми ОВЗ, она разработана на основе следующих документов:

-Закон РФ «Об образовании».

-Концепция «Специального федерального государственного стандарта общего образования детей с ограниченными возможностями здоровья», разработанная ИКП РАО, 2009 г.

Урок физической культуры проводится три раза в неделю.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность. Целью физического воспитания для детей с ОВЗ является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Система физического воспитания объединяет все формы занятий физическими упражнениями и должна способствовать социализации ученика в обществе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия метапредметные связи	предметные знания УУД		
1	Инструктаж по ТБ. Содержание комплекса утренней зарядки. П/И «Салки-догонялки»	Комбинированный	1	Как вести себя на уроках? Цели: напомнить правила поведения на уроках; учить слушать и выполнять команды	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Научатся: – выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнять комплекс УГГ	Теку-щий	04.09

2	Строевые упражнения, прыжки в длину с места.	Изучение нового материала	1	<p>Что такое строй, шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма?</p> <p>Цели: развивать умение выполнять команды, выносливость в беге; учить правильной технике прыжков в длину с места</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ; имеют желание учиться</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; – технически правильно отталкиваться и приземляться 	Теку-щий	05.09
3	Строевые упражнения. Бег с высокого старта на 30 м.	Комбинированный	1	<p>Где и как выполняется построение в начале урока?</p> <p>Цели: закрепить навык построения в шеренгу, колонну, положение высокого старта, бег на 30 м</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять организующие строевые команды и приемы; – разминаться, применяя специальные беговые упражнения 	Теку-щий	07.09

					понимание причин успеха в учебной деятельности.			
4	Челночный бег 3 × 10 м. Игра .	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Что такое челночный бег? Корректировка техники бега. Каковы организационные приемы прыжков? Цели: учить правильной технике бега	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: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	11.09
5	Понятие «пульсометрия». Прыжки вверх и в длину с места.	Изучение нового материала	1	Как прыгать вверх на опору? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей . Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие .	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Теку-щий	12.09
6	Физическая культура у народов Древней Руси. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Какая польза от занятий физической культурой? Цели: учить выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу,	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Научатся: – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; – выполнять	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	14.09

				по спирали; выполнять прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления	Личностные: умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников		
7	Метание на дальность с трех шагов разбега. Игра «Метатели»	Изучение нового материала	1	Правила выполнения метания малого мяча (мешочка) на дальность с трех шагов разбега. Цели: учить правильной технике метания предмета	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (метание с трех шагов); – выполнять правильное движение рукой для замаха в метании	Текущий	18.09
8	Метание малого мяча на дальность. Эстафета .	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Правила метания малого мяча. Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	19.09
9	Взаимосвязь физических упражнений с трудовой деятельностью	Изучение нового материала	1	Разновидности трудовой деятельности человека. Цели: учить	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в	Научатся: – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для	Текущий	21.09

	человека. Броски и ловля мяча в парах			выполнять броски и ловлю набивного мяча; взаимодействовать с партнером	действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	укрепления здоровья; – соблюдать правила взаимодействия с партнером		
10	Метание мяча от плеча одной рукой. Бег с изменением част	Изучение нового материала	1	Метание набивного мяча одной рукой от плеча. Цели: развивать силу, координационные способности при метании мяча от плеча одной рукой	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство .	Научатся: – выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и темпом; – выполнять упражнение по образцу учителя и по-казу лучших учеников	Теку-щий	25.09
11	Бег в медленном темпе в течение 5 минут. Беговые упражнения .	Комбинированный	1	Как распределять силы на дистанции? Цели: развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Научатся: – равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Теку-щий	26.09

					<i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника			
12	Специальные беговые упражнения. Бег на дистанцию 30 м.	Комбинированный	1	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Цели: развивать внимание, скорость, координацию при выполнении беговых упражнений со сменой темпа	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции; – организовывать и проводить подвижные игры	Теку-щий	28.09
13	Бег на 60 м с высокого старта. П/И«Третий лишний»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как правильно стартовать и финишировать в беге? Цели: развивать координационные способности, силу, скорость при выполнении беговых упражнений	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий легкоатлетическими упражнениями	Контроль двигательных качеств (бег на 30 м)	02.10
14	Прыжки в длину с прямого разбега. Эстафета с прыжками.	Комбинированный	1	Прыжок в длину с разбега. Цели: развивать скоростно-силовые качества мышц ног в прыжках с разбега	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку	Научатся: – технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину	Теку-щий	03.10

					учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
15	Прыжки в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».	Изучение нового материала	1	Как правильно отталкиваться при выполнении прыжка в длину с разбега? Цели: учить отталкиванию без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; – выполнять безопасное приземление	Теку-щий	05.10
16	Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги» на результат. Игра .	Комбинированный	1	Скоростные и силовые качества. Цели: развивать скоростно-силовые качества в прыжках в длину с разбега и со скакалкой	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы . Коммуникативные: 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 легкоатлетические упражнения и добиваться достижения конечного результата; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)	09.10
17	Правила безопасного поведения в зале .	Комбинированный	1	Правила безопасности в спортивном зале. Цели: развивать координационные	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения	Теку-щий	10.10

	Игра «Догонялки на марше»			способности в общеразвивающих упражнениях с гимнастическими палками	правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	травматизма во время физкультурных занятий; – выполнять упражнения с гимнастическими палками на месте и в продвижении		
18	Перестроения в движении. Подъем туловища за 30 секунд на результат. Игра «Волна»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развивать ориентировку в пространстве в перестроениях в движении. Цели: закрепить навык выполнения подъема туловища на время	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: 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: – правильно выполнять перестроения для развития координации движений в различных ситуациях; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (подъем туловища)	12.10
19	Упражнение «вис на гимнастической стенке на время». Игра.	Комбинированный	1	Какими способами развивают координационные способности? Цели: учить выполнять упражнение «вис на гимнастической стенке на время»	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. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	Текущий	16.10

20	Упражнения гимнастики с элементами акробатики. Игра.	Комбинированный	1	<p>Как технически правильно выполнять перекаты?</p> <p>Цели: закрепить навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно выполнять перекаты в группировке; – организовывать и проводить подвижные игры 	Теку-щий	17.10
21	Кувырок вперед. Круговая тренировка	Комбинированный	1	<p>Как правильно выполнять кувырок вперед?</p> <p>Цели: развивать координационные способности, учить контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения для развития ловкости и координации 	Теку-щий	19.10
22	«Стойка на лопатках». П/И «Посадка картофеля»	Комбинированный	1	<p>Правила безопасного поведения на уроках гимнастики.</p> <p>Цели: учить выполнять упражнения со страховкой</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: стремятся хорошо</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно выполнять «стойку на лопатках»; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими 	Теку-щий	23.10

					учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	упражнениями		
23	«Мост». Акробатика в различных сочетаниях. Перестроения.	Изучение нового материала	1	Какова этапность при выполнении упражнения «мост»? Цели: закрепить навык выполнения упражнений поточным методом; учить правильно размыкаться в шеренге на вытянутые руки по кругу	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Теку-щий	24.10
24	Наклон вперед из положения стоя. Круговая тренировка, игра.	Комбинированный	1	Правила выполнения наклона вперед из положения стоя. Цели: учить выполнять упражнения круговой тренировки разной функциональной направленности	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.	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений круговой тренировки	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)	26.10
25	Ходьба противоходом и «змейкой». Лазание по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра «Класс, смирно!»	Комбинированный	1	Как развивать ловкость и координацию движений? Цели: учить перемещаться по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Теку-щий	30.10

					<i>Личностные:</i> умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
26	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как развивать силу? Цели: закрепить навык правильного выполнения прямого хвата при подтягивании	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять упражнения для развития силы и лов-кости	Контроль двигательных качеств (подтягивание на перекладине)	13.11
27	Упражнения в равновесиях и упорах. Игра «Прокати мяч»	Комбинированный	1	Развитие равновесия. Цели: закрепить навык выполнения упражнений в равновесиях и упорах, учить выполнять упражнения подвижных игр разной функциональной направленности	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят 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	Научатся: – выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре (низкое бревно, гимнастическая скамейка); – организовывать и проводить подвижные игры	Теку-щий	14.11
28	Положение ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?»	Изучение нового материала	1	Какова этапность при выполнении виса на перекладине и гимнастической стенке? Цели: учить правильному выполнению упражнений на	<i>Познавательные:</i> 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.	Научатся: – технически правильно выполнять поднимание ног углом в висе на перекладине; – соблюдать правила	Теку-щий	16.11

				укрепление брюшного пресса	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	взаимодействия с игроками; – организовывать и проводить подвижные игры		
29	Виды физических упражнений . Кувырок вперед	Изучение нового материала	1	Как составить комплекс упражнений для физкультминуток? Цели: учить понимать принципы построения физкультминуток; развивать координацию в кувырках вперед	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. 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.	Научатся: – самостоятельно составлять комплекс упражнений физкультминутки; – технике движения рук и ног в кувырках	Теку-щий	20.11
30	Упражнения на гимнастических снарядах. Кувырок вперед	Применение знаний и умений	1	Как развивать гибкость тела? Цели: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной. Личностные: умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; – соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой	Теку-щий	21.11
31	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками и со скакалкой.	Комбинированный	1	Какие существуют строевые команды? Правила безопасного поведения в разминке с гимнастическими палками.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии	Научатся: – оценивать дистанцию и интервал в строю; – выполнять	Теку-щий	23.11

				<p>Цели: учить выполнять упражнения по команде; развивать координационные способности в играх и эстафетах</p>	<p>с поставленной задачей . Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>упражнения с гимнастическими палками; – пробегать через вращающуюся скакалку</p>		
32	Подвижные игры. Акробатика.	Применение знаний и умений	1	<p>Правила безопасного поведения в подвижных играх. Цели: учить выполнять упражнения акробатики в комбинации из двух-трех упражнений</p>	<p>Познавательные: 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: умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры; – контролировать свои действия в игре и наблюдать за действиями других игроков</p>	Теку-щий	27.11
33	Упражнения с мячом. Игра «Вышибалы»	Комбинированный	1	<p>Постановка рук и ног при выполнении броска и ловли мяча разными способами. Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие .</p>	<p>Научатся: – грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой</p>	Теку-щий	28.11
34	Броски	Комбинированный	1	<p>Как выполнять броски</p>	<p>Познавательные: используют</p>	<p>Научатся:</p>	Теку-щий	30.11

	и ловля мяча в паре. Игра«Мяч соседу»			и ловлю мяча с партнером разными способами? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом в паре	общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	– технически правильно выполнять броски и ловлю мяча различными способами; – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников		
35	Броски мяча одной рукой. П/И«Мяч среднему»	Комбинированный	1	Способы бросков мяча одной рукой. Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении броска мяча одной рукой	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие.	Научатся: – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; – точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг)	Теку-щий	01.12
36	Упражнения с мячом у стены. П/И«Охотники и утки»	Применение знаний и умений	1	Как выполнять броски мяча в стену в движении? Цели: учить выполнять броски мяча в стену в продвижении вдоль стены с ловлей отскочившего от стены мяча	Познавательные: определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Регулятивные: планируют свои действия . Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – грамотно использовать технику броска и ловли мяча при выполнении упражнений; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Теку-щий	04.12
37	Броски и ловля мяча.	Комбинированный	1	Как совершенствовать технику	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения	Научатся: – выполнять	Теку-щий	05.12

	Ведение мяча в движении.			ведения мяча? Цели: закреплять навык ведения мяча на месте и в продвижении	задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: понимают значение знаний для человека.	ведение мяча различными способами		
38	Броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	Применение знаний и умений	1	Как выполнять броски мяча в корзину способом «снизу» после ведения? Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – технически правильно выполнять броски мяча в корзину после ведения; – добиваться достижения конечного результата	Теку-щий	07.12
39	Броски мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	Комбинированный	1	Какие бывают способы выполнения бросков мяча в корзину? Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются . Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; – точно бросать мяч одной рукой и попадать в кольцо	Теку-щий	11.12
40	Упражнения с	Комбинированный	1	Как выполнять бросок	Познавательные определяют и	Научатся:	Теку-щий	12.12

	баскетбольным мячом в парах. П/И «Гонки мячей в колоннах»			<p>мяча в корзину после ведения и остановки в два шага?</p> <p>Цели: учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения и приема мяча от партнера</p>	<p>кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p>	<p>– технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами;– организовывать и проводить подвижные игры</p>		
41	Ведение мяча приставными шагами левым боком.	Комбинированный	1	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Цели: учить передвигаться приставными шагами левым боком с одновременным ведением мяча</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся: – выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком</p>	Теку-щий	14.12
42	Броски мяча на дальность разными способами.	Комбинированный	1	<p>Каким способом выполнять бросок набивного мяча на дальность?</p> <p>Цели: закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными способами</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся: – технически правильно выполнять броски набивного мяча; – соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>		18.12
43	Броски	Проверка	1	Какова этапность	Познавательные: ставят и	Научатся:	Контроль	19.12

	мяча из-за головы на результат.	и коррекция знаний и умений		выполнения бросков набивного мяча из-за головы? Цели: закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными способами	формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей . Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	– самостоятельно подбирать подводящие упражнения для выполнения броска набивного мяча из-за головы	двигательных качеств (броски набивного мяча)	
44	Ведение мяча и броски мяча в корзину. Эстафеты.	Комбинированный	1	Как определить расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага после ведения и последующего броска мяча? Цели: закрепить навык броска мяча в корзину после ведения и остановки в два шага	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.	Научатся: – самостоятельно определять расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском	Текущий	22.12
45	Ведение мяча с изменением направления.	Комбинированный	1	Какие действия предпринять при обводке противника? Цели: учить ведению мяча с изменением направления с обводкой партнера и в эстафетах	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия . Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять ведение мяча с изменением направления зигзагом и вокруг стоек в эстафетах	Текущий	25.12
46	Ведение мяча с остановкой в два шага. Повороты с мячом на месте.	Изучение нового материала	1	Правила взаимодействия в игре с элементами баскетбола. Цели: учить ведению мяча, остановке в два	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют	Научатся: – технически правильно выполнять упражнения с элементами	Текущий	26.12

				шага, поворотам с мячом на месте и последующей передаче мяча партнеру	речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	баскетбола; – соблюдать правила взаимодействия с игроками		
47	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Гонка мячей»	Комбинированный	1	Способы ведения мяча. Цели: закреплять навык ведения мяча с изменением направления	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия . Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	28.12
48	Правила спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Ведение мяча с последующей передачей партнеру. Эстафеты с ведением и передачей мяча	Изучение нового материала	1	Разновидности спортивных игр с мячом. Цели: учить различать правила спортивных игр с мячом: футбола, волейбола, баскетбола; закреплять навыки ведения мяча с последующей передачей партнеру	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей . Коммуникативные: 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: – давать характеристику, объяснять правила спортивных игр с мячом; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	11.01
49	Правила безопасности на уроках . Передача мяча в парах.	Изучение нового материала	1	Правила безопасного поведения на уроках. Цели: учить выполнять команды «Равняйся!», «смирно!», «вольно!». Правильно ловить и передавать мячи.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу . Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению . Личностные: проявляют	Научатся: – технически правильно выполнять передачи мяча в парах; – выполнять строевые команды	Текущий	15.01

					дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
50	Передача мяча. П/И «Перестрелка»	Комбинированный	1	Спортивная форма одежды для занятий. Цели: закрепить навык передачи мяча в парах	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой; – ловить мяч двумя руками	Текущий	16.01
51	Ловля мяча на месте. П/И «Лиса и куры»	Комбинированный	1	Как правильно ловить мяч? Цели: развивать координационные способности	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам.	Научатся: – правильно ловить мяч; – выполнять обгон в колонне со сменой места	Текущий	18.01
52	Ловля мяча в парах. Эстафеты с мячом. П/И «Передал-садись»	Изучение нового материала	1	Как правильно выполнять ловлю мяча? Цели: развивать выносливость и скоростно-силовые качества.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Научатся: – равномерно распределять свои силы при занятиях физическими упражнениями;	Текущий	22.01

					нестандартных ситуациях .			
53	Повороты на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и шагом.	Комбинированный	1	Как выполнять ведение мяча на месте одной рукой? Цели: развивать координационные способности	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия .. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять ведение мяча на месте одной рукой.	Текущий	23.01
54	Ведения мяча шагом и бегом. П/И «Кто дальше бросит мяч».	Комбинированный	1	Как провести разминку на уроке и дома? Цели: корректировка техники ведения мяча шагом и бегом.	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 . Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык.	Научатся: – корректировать технику ведения мяча.	Текущий	25.01
55	Ведение мяча одной рукой шагом и бегом. Эстафета.	Комбинированный	1	Порядок действий при обгоне с мячом. Цели: учить чередованию ведению мяча бегом и шагом ; развивать скоростно-силовые качества	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. Личностные: проявляют	Научатся: – выполнять чередование ведения мяча шагом и бегом левой и правой рукой.	Текущий	29.01

					положительные качества .			
56	Броски мяча в корзину двумя руками. Игра «Подними предмет»	Комбинированный	1	Как правильно выполнить бросок мяча в корзину? Цели: учить поворотам на месте. Учить броску мяча в корзину.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять броски мяча в корзину.	Текущий	30.01
57	Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две. Игра «Пионербол»	Комбинированный	1	В каких случаях применяется на уроке перестроение из одной шеренги в две? Цели: развивать координационные способности	Познавательные: формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу . Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять перестроение из одной шеренги в две; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	01.02
58	Упражнения с мячами. Игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Как рассчитать полет мяча? Цели: учить выполнять упражнения с мячом.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении . Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: – выполнять движение с мячом. Соблюдать правила игры.	Текущий	05.02

59	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений. П/и «Мяч ловцу»	Изучение нового материала	1	Какие бывают Способы выполнения передач мяча? Цели: закреплять навык выполнения упражнений с мячом	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера. Личностные: проявляют положительные качества .	Научатся: – технически правильно выполнять передачу мяча.	Текущий	06.02
60	Подвижные игры. Строевые упражнения.	Применение знаний и умений	1	Как самостоятельно проводить занятия? Цели: развивать внимание, ловкость, координацию при выполнении игровых упражнений	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.	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	08.02
61	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Передачи мяча в парах.	Комбинированный	1	Как избежать травмы на уроке физкультуры? Цели: закреплять навык выполнения бросков и ловли волейбольного мяча разными способами	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают	Научатся: – выполнять упражнение по образцу учителя и по-казу лучших учеников; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма	Текущий	12.02

					бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	во время занятий упражнениями с мячом		
62	Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Комбинированный	1	Каким способом легче перекинуть мяч через сетку? Цели: закреплять выполнение бросков мяча через сетку, ловлю высоко летящего мяча	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять броски мяча через сетку; – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	13.02
63	Броски мяча через сетку из зоны подачи. Игра «Выстрел в небо»	Изучение нового материала	1	Правила игры в пионербол. Цели: учить броскам мяча через сетку	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. 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 взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи	Текущий	15.02
64	Подача мяча	Комбинированный		Что означает команда	Познавательные: используют	Научатся:	Текущий	19.02

	двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол			«переход»? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	– технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы; – перемещаться по площадке по команде «переход»		
65	Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Комбинированный	1	Как ведется счет в пионерболе? Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	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 броски мяча через сетку; – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	20.02
66	Ловля высоко летящего мяча. Игра в пионербол	Комбинированный	1	Сколько передач выполняется в своей зоне? Цели: учить распределять роли	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры в помещении;	Текущий	22.02

				игроков в командной игре	поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	– соблюдать правила взаимодействия с игроками		
67	Броски и ловля мяча через сетку. Игра в пионербол	Комбинированный	1	Сколько шагов можно сделать с мячом в руках в игре в пионербол? Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия . Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры; – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Текущий	26.02
68	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге	Комбинированный	1	Для чего устанавливаются правила игры? Цели: закреплять навык ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: – технически правильно выполнять ведение мяча ногами; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Текущий	27.02
69	Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу.	Комбинированный	1	Распределение ролей игроков в командной игре. Цели: закреплять навык ведения мяча	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в	Научатся: – добиваться достижения конечного результата;	Текущий	29.02

	П/И«Гонка мячей»			ногами различными способами	действие . Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	– организовывать и проводить подвижные игры		
70	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Игра «Слалом с мячом»	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения при игре в футбол. Цели: развивать координационные способности ведением мяча ногой между стойками	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. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: – технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Текущий	04.03
71	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра .	Комбинированный	1	За что назначается штрафной удар (пенальти) в игре в футбол? Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата	Текущий	05.03
72	Передача и	Комбинированный	1	Как выполнять	Познавательные: самостоятельно	Научатся:	Текущий	07.03

	прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра «Жонглируем ногой»			жонглирование мячом? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы . Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	– технически правильно выполнять жонглирование ногой; – соблюдать правила взаимодействия с игроками		
73	Броски малого мяча в горизонтальную цель.	Комбинированный	1	Как попасть в цель? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей . Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения в броске мяча в цель	Текущий	11.03
74	Бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Броски мяча в горизонтальную цель. Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей . Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера . Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: – технически правильно выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель	Контроль двигательных качеств (бросок малого мяча в цель)	12.03
75	Упражнения в равновесии на низком	Изучение нового материала	1	Правила безопасного выполнения упражнений	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.	Научатся: – выполнять упражнения	Текущий	14.03

	гимнастическом бревне. Кувырок вперед и назад.			на гимнастических снарядах. Цели: учить упражнениям на гимнастическом бревне; развивать внимание, ловкость, координацию	Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие .	для развития ловкости и координации		
76	Ходьба по гимнастическому бревну на носках, приставным шагом, выпадами. Стойка на лопатках.	Комбинированный	1	Как правильно перемещаться по бревну? Цели: учить ходить по гимнастическому бревну; закреплять навык выполнения различных стоек	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются . Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять ходьбу по гимнастическому бревну различными способами; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	18.03
77	Упражнения с гимнастическими палками. Игра-эстафета .	Комбинированный	1	Правила безопасного выполнения упражнений с гимнастическими палками. Цели: закреплять навык выполнения общеразвивающих упражнений в группе	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения для развития координации движений в различных ситуациях	Текущий	19.03
78	Ходьба по гимнастическому бревну, повороты на носках, на одной	Комбинированный	1	Как выполнять повороты на бревне? Цели: учить выполнять повороты на гимнастическом	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу .	Научатся: – творчески подходить к выполнению упражнений и	Текущий	21.03

	ноге, повороты прыжком. Акробатика.			бревне различными способами; закреплять навык выполнения стойки на руках у стены со страховкой партнера	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	добиваться достижения конечного результата		
79	Упражнения на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Акробатика.	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения на гимнастическом бревне. Цели: учить выполнять упражнения для развития равновесия, координации и добиваться правильного выполнения	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: 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: – выполнять упражнения на бревне (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях)	Текущий	25.03
80	Лазание по канату в три приема. Упор на руках. П/И «Пустое место»	Комбинированный	1	Правила безопасного выполнения лазанья по канату. Цели: развивать внимание, силу, ловкость при выполнении лазанья по канату	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: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	04.04

81	Прыжок в длину с места на результат. П/И «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения прыжка с места	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 оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	08.04
82	Залезание, перелезание, спрыгивание с гимнастического козла. Полоса препятствий.	Изучение нового материала	1	Какие упражнения выполняются с гимнастическим козлом? Цели: развивать силовые качества и координацию движений в упражнениях с гимнастическим козлом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки	Текущий	09.04
83	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как вести контроль за развитием двигательных качеств?	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и	Научатся: – технически правильно выполнять	Контроль двигательных качеств (подтягивания)	11.04

	(девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). П/И «Коньки-горбунки»			Цели: закреплять навык выполнения подтягивания на перекладине	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 взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	подтягивание на перекладине; – добиваться достижения конечного результата	на перекладине)	
84	Дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой: «Ладочки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Акробатика. П/И «Волк и зайцы»	Изучение нового материала	1	Значение дыхательных упражнений для укрепления здоровья. Цели: развивать мышцы, участвующие в процессе дыхания; закреплять навык выполнения упражнений акробатики	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: – технически правильно выполнять дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой	Текущий	15.04
85	Дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой:	Изучение нового материала	1	Как правильно дышать? Цели: развивать мышцы, участвующие в процессе дыхания;	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в	Научатся: – соблюдать ритм при выполнении дыхательных упражнений;	Текущий	16.04

	«Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Упражнения с гантелями. Игра «Заморозки»			закреплять навык выполнения упражнений с гантелями различными способами	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	– организовывать и проводить подвижные игры		
86	Наклон вперед из положения стоя на результат. Игра «Третий лишний»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения наклона вперед из положения стоя	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 гибкости различными способами	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)	18.04
87	Упражнения по методике А. Стрельниковой. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра	Комбинированный	1	Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики. Какие качества развиваются при выполнении подъема туловища из положения лежа? Цели: учить	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	Научатся: – технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики; – организовывать и проводить	Контроль двигательных качеств (подъем туловища из положения лежа)	22.04

	«Увертывайся от мяча»			выполнять упражнения дыхательной гимнастики; правильно выполнять поднимание туловища из положения лежа на время	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	подвижные игры; – соблюдать правила взаимодействия с игроками		
88	Гимнастика для глаз. Эстафета с акробатикой. Игра «Перетяжки»	Изучение нового материала	1	Правила безопасного выполнения акробатических упражнений в эстафетах. Цели: учить выполнять гимнастику для глаз; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: 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: – самостоятельно применять гимнастику для глаз в физкультминутках	Текущий	23.04
89	Правила безопасности на спортивной площадке. П/И «Салки-догонялки»	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Цели: закреплять навыки выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	25.04

					<i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
90	Высокий и низкий старт. Бег с ускорением	Комбинированный	1	При каких видах бега применяются низкий и высокий старты? Цели: совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать скоростные качества в беге с ускорением	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – распределять свои силы во время бега с ускорением	Текущий	02.05
91	Прыжок в длину с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	Комбинированный	1	Как выполняется прыжок в длину с разбега? Цели: закрепить навык прыжка в длину с разбега	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> оказывают бескорыстную помощь своим	Научатся: – выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления	Текущий	06.05

					сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы			
92	Челночный бег 3 × 10 м. Прыжки через препятствие.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами? Цели: совершенствовать технику челночного бега, развивать скоростно-силовые качества в прыжках через барьеры	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 прыгучести, быстроты, ловкости; – выполнять прыжки, соблюдая правила безопасного приземления	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	07.05
93	Бег 30 м с высокого и низкого старта. Полоса препятствий	Комбинированный	1	Какова техника финиширования в беге? Цели: закрепить навык выполнения бега на короткую дистанцию, развивать скоростные качества в беге с препятствиями	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; – равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями	Текущий	13.05
94	Бег 30 м. на результат. Правила безопасного	Проверка и коррекция знаний и умений		Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: закрепить	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои	Научатся: – выполнять бег на 30 метров, используя технику	Контроль двигательных качеств (бег на	14.05

	поведения на спортивной площадке			навык бега в равномерном темпе и с ускорением	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	стартового ускорения и финиширования	30 м)	
95	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.	Комбинированный		Как распределять силы при длительном беге? Цели: учить правильной постановке рук и ног при метаниях	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 легкоатлетические упражнения – медленный бег до 1000 м; – выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног	Текущий	16.05
96	Метание на дальность. П/И«За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений		Каковы правила выполнения метания? Цели: учить выполнять игровые действия и упражнения подвижных игр разной функциональной направленности	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Научатся: – организовывать подвижные игры; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств	20.05

					<i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
97	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса.	Комбинированный		Как проводится подсчет пульса? Цели: учить выполнять подсчет пульса до занятий, после нагрузки, после восстановления	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки	Текущий	21.05
98	Бег на 1000 м. на результат. Игра в пионербол	Проверка и коррекция знаний и умений		Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие . <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Контроль двигательных качеств (бег на 1000 м)	23.05
99	Кроссовая подготовка. Броски и ловля мяча. Игра в пионербол	Комбинированный		Как чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге? Цели: учить чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге; совершенствовать навык броска и ловли мяча	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие	Научатся: – равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Текущий	23.05

					и упорство в достижении поставленных целей			
100	Прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».	Проверка и коррекция знаний и умений		<p>Как вести контроль за развитием двигательных качеств?</p> <p>Цели: закреплять навык выполнения прыжка с прямого разбега</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей .</p> <p>Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно выполнять прыжок с разбега; – соблюдать правила взаимодействия с игроками 	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину)	23.05
101	Броски мяча из-за головы. Эстафета .	Проверка и коррекция знаний и умений		<p>Развитие координационных способностей в эстафетах.</p> <p>Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правильно передавать эстафету в различных ситуациях 	Контроль двигательных качеств (броски набивного мяча)	23.05
102	Подведение итогов учебного года	Применение знаний и умений		<p>Как использовать полученные в процессе обучения навыки?</p> <p>Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый контроль.</p> <p>Коммуникативные:</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – называть игры и формулировать их правила; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении и на 	Текущий	23.05

				<p>видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств</p>	<p>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	улице		
--	--	--	--	--	---	-------	--	--

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

«Согласовано»

Протокол заседания ШМО

Учителей физической культуры и ОБЖ

От 22.08.2023г №1

_____З.Н. Гурова

«Согласовано»

Протокол заседания методического совета

МБОУ ТСОШ №3

От 23.08.2023г №1

Зам. Директора по УВР

_____Н.Ю. Сизова