Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 66 Приморского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТА»
на заседании Педагогического совета
протокол № 6 от « 25 » 05 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ гимназии №66
_____ /И.И. Боякова/
Приказ от « 30 » 05 2018 г. № 322

«ОБСУЖДЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА
К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ»
методическим объединением
протокол № 5 от « 21 » 05 2018 г.

«СОГЛАСОВАНА»
Зам.директора по УВР ГБОУ гимназии № 66
« 24 » 05 2018 г.
_____ /Троцюк Н.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 1 классов

Срок реализации программы: 1 год
Авторы: *Татарников А.В.*

Санкт-Петербург
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе следующих нормативных и методических документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы;
- Устава ГБОУ гимназии № 66 Приморского района Санкт-Петербурга (новая редакция), согласован Главой администрации Приморского района Санкт-Петербурга 27.03.2015 г., утвержден распоряжением Комитета по образованию от 20.04.2015 г. № 1891-р;
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ гимназии № 66 Приморского района СПб (новая редакция), принятая на заседании Педагогического Совета 25.05.2018, протокол № 6, утвержденной директором 30.05.2018, приказ № 322;
- Перечня организаций, осуществляющих выбор учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации образовательных программ начального, основного общего и основного среднего образования, утвержденных приказом Министерства РФ от 09.06.2016 года, приказ № 699;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования к использованию в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования на 2016-17 учебный год, утвержденный приказом МО и науки РФ № 253 от 31.03.2014 г.;
- Учебного плана ГБОУ гимназии № 66 на 2018-2019 учебный год, принят на заседании педагогического совета 20.04.2018, протокол №4, утвержден директором 27.04.2018, приказ № 262.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

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

Общая характеристика учебного предмета

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

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

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач:**

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

– развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

– обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление

здоровья;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В программу внесены изменения в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений...», на уроки физической культуры в 1 классе выделяется 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе выделяется 102 часа (3 часа неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	16
3	Гимнастика с основами акробатики	32
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	25
5	Лыжные гонки	12
6	Резерв	10
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		33
Итого		99

Результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

– общение и взаимодействие со сверстниками;

– обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

– занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

– изложение фактов истории физической культуры;

– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

– бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Структура курса

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

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

Содержание курса

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

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

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

В **базовую** часть входят:

Знания о физической культуре.

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

Способы физкультурной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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; 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

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

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

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

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

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки.

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

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».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы;

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

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

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

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

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

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

На материале легкой атлетики.

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

двух ногах поочередно.

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

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

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

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

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

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

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

• ***знать:***

– о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

– режиме дня и личной гигиене;

– правилах составления комплексов утренней зарядки;

– физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

– физической нагрузке и способах ее регулирования;

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

• ***уметь:***

– выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

– выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

– играть в подвижные игры;

– демонстрировать уровень физической подготовленности;

– вести дневник самонаблюдения;

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

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

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

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

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

Описание материально-технической базы

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.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.

3. *Лях, В. И.* Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.

4. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

6. *Школьникова, Н. В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.

7. *Ковалько, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2006.

2. Интернет-ресурсы (рекомендуемые):

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : http://festival.1september.ru/articles/576894

Учительский портал. – Режим доступа : http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511

К уроку.ru. – Режим доступа : http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958

Сеть творческих учителей. – Режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx

Pedsovet.Su. – Режим доступа : http://pedsovet.su

Proшколу.Ru. – Режим доступа : http://www.proshkolu.ru

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

3. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.

2. Проектор

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5– 6 человек).

2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

3. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).

4. Палка гимнастическая (на каждого ученика).

5. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

6. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
7. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
8. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
10. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
11. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
12. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
13. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

6. Игры и игрушки:

1. Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
2. Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

Уровень физической подготовленности

1 класс

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

– старт не из требуемого положения;

– отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

– бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

– несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки).

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

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

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик

при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
1	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятий «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место»	Вводный	1	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? **Цели:** познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; учить слушать и выполнять команды «Смирно!», «Вольно!», построение в шеренгу	***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	**Научатся:** – соблюдать правила безопасного поведения на уроке; – выполнять действия по образцу; – выполнять построение в шеренгу; – выполнять комплекс утренней гимнастики	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
2	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт». Разучивание игры «Ловишка»	Изучение нового материала	1	Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? **Цели:** учить выполнять команды «Смирно!», «Равняйсь!», построение в шеренгу, колонну по одному; положение «низкого старта»	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации	**Научатся:** – выполнять команды на построения и перестроения; – выполнять повороты на месте; – выполнять комплекс утренней гимнастики	Текущий	
3	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт».	Комбинированный	1	Что такое колонна? **Цели:** повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну; учить положению «высокого старта»	***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	**Научатся:** – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять беговую разминку; – выполнять бег с высокого старта	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	Разучивание игры «Салки с домом»							
4	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Комбинированный	1	Что такое челночный бег? Корректировка техники бега. **Цели:** учить правильной технике бега; учить бегу с изменением направления движения	***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы	**Научатся:** – выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег); – технически правильно выполнять поворот в челночном беге	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	
5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса.	Изучение нового материала	1	Как прыгать в длину с места? **Цели:** учить выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила	***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение	**Научатся:** – выполнять легкоатлетические упражнения; – технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места;	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	Разучивание игры «Удочка»			безопасности во время приземления	социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	– контролировать пульс		
6	Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки»	Комбинированный	1	Какая польза от физической культуры? **Цели:** учить правильно выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Текущий	
7	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение	Комбинированный	1	Как выполнять метание малого мяча (мешочка) на дальность? **Цели:** познакомить с особенностями	***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Коммуникативные:** договариваются и приходят к	**Научатся:** – технически правильно выполнять метание предмета; – выполнять	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки»			физической культуры древних народов	общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	организующие строевые команды и приемы		
8	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Правила выполнения метания. **Цели:** учить выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности; учить выполнять игровые упражнения разной функциональной направленности	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата; – организовывать и проводить эстафету; – соблюдать правила взаимодействия с игроками команды	Контроль двигательных качеств (метание)	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	противника»							
9	Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места	Комбинированный	1	Что такое жизненно важные способы передвижения человека? **Цели:** познакомить с различными способами передвижения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание; учить выполнять упражнения под заданный ритм и темп	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	
10	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Разучивание	Комбинированный	1	Каким должен быть режим дня? **Цели:** учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной	***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и	**Научатся:** – организовывать и проводить подвижные игры; – выполнять упражнения	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	игр: «Запрещенное движение», «Два Мороза»			функциональной направленности	взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	по образцу учителя и показу лучших учеников		
11	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два Мороза». Игра «Удочка»	Комбинированный	1	Что такое физические качества человека? **Цели:** развивать выносливость при выполнении игровых упражнений	***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	**Научатся:** – организовывать и проводить подвижные игры; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
12	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного	Комбинированный	1	Как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях? **Цели:** развивать внимание, ловкость при	***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	**Научатся:** – самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; – организовывать	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	темпа бега. Разучивание подвижной игры «Воробушки-попрыгунчики»			выполнении игровых упражнений	***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	и проводить подвижные игры		
13	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки»	Изучение нового материала	1	Какова роль и значение народных игр в развитии физической культуры? **Цели:** учить запоминать временные отрезки; учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – организовывать и проводить народные подвижные игры; – взаимодействовать с игроками; – запоминать временные отрезки	Текущий	
14	Объяснение правил поведения и	Комбинированный	1	Как вести себя в спортивном зале?	***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	**Научатся:** – выполнять легкоатлетичес	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы»			**Цели:** учить выполнять общеразвивающие упражнения с малыми мячами; броски малого мяча в цель	***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	кие упражнения в метании и броске мяча в цель; – взаимодействовать с игроками		
15	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? **Цели:** учить выполнять построения и перестроения; учить правильно выполнять подъем туловища	***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	**Научатся:** – выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени; – выполнять организующие строевые команды и приемы	Контроль двигательных качеств (подъем туловища за 30 секунд)	
16	Обучение	Комби	1	Правила	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и	**Научатся:**	Текущ	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Совушка»	ниров анный		выполнения упражнения (вис на гимнастической стенке). **Цели:** учить выполнять упражнения на гимнастической стенке; учить выполнять прямой хват при выполнении «виса»	формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	– выполнять упражнения для развития силы; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	ий	
17	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов.	Комби ниров анный	1	Как технически грамотно выполнить перекаты? Что такое группировка? **Цели:** познакомить с простейшими элементами акробатики; учить	***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	**Научатся:** – выполнять акробатические упражнения; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать	Текущ ий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле»			выполнять перекаты в группировке; развивать координационные способности	достижении поставленных целей	правила взаимодействия с игроками		
18	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объ-яснение принципов проведения круговой тренировки	Изучение нового материала	1	Как правильно выполнить кувырок вперед? **Цели:** развивать координационные способности; учить выполнять действия в круговой тренировке для закрепления учебного материала	***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять акробатические упражнения; – контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки	Текущий	
19	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание	Комбинированный	1	Правила выполнения упражнений акробатики (стойка на лопатках). **Цели:** учить	***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	**Научатся:** – выполнять акробатические упражнения; – добиваться достижения конечного	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	игры «Займи свое место»			выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя	***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	результата		
20	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передви-жениях	Изучение нового материала	1	Как развивать гибкость тела? **Цели:** учить выполнять упражнения поточной тренировки	***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять акробатические упражнения; – строиться в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки	Текущий	
21	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание	Проверка и коррекция знаний и	1	Как контролировать двигательные качества? **Цели:** учить правильно выполнять наклон	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; производят поиск необходимой информации. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное	**Научатся:** – выполнять упражнения для развития гибкости; – выполнять упражнение	Контроль двигательных качеств (накло	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке	умений		вперед; учить выполнять ходьбу на носках разными способами	мнение; используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	по образцу учителя	н вперед из положения стоя)	
22	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!»	Применение знаний, умений	1	Каковы правила выполнения лазанья? **Цели:** учить выполнять лазанье разными способами	***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять упражнения для развития ловкости и координации; – выполнять игровые упражнения по команде учителя	Текущий	
23	Контроль двигательных качеств: подтягивания из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как совершенствовать подтягивание из виса лежа? **Цели:** закрепить навыки в упражнениях акробатики	***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют положительные качества	**Научатся:** – выполнять упражнения для развития силы; – организовывать и проводить игровые	Контроль двигательных качеств (подтягивания	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	номер»				личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	упражнения	из виса лежа)	
24	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Волк во рву»	Изучение нового материала	1	Как совершенствовать упражнения в равновесии? **Цели:** развивать координацию, ловкость, внимание при выполнении упражнений акробатики и игровых упражнений	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	**Научатся:** – выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	Текущий	
25	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры	Изучение нового материала	1	Какова этапность при обучении виса на перекладине? **Цели:** развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении виса на перекладине	***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы. ***Регулятивные:*** используют установленные правила в контроле способа решения. ***Коммуникативные:*** договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	«Тараканчики»							
26	Объяснение значения физкультминуток и принципов их построения. Обучение кувыркам вперед поточным методом	Комбинированный	1	Роль физкультурной деятельности оздоровительной направленности. **Цели:** развивать координационные способности при выполнении упражнений акробатики	***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	**Научатся:** – выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	
27	Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. Обучение перекату назад в группировке	Комбинированный	1	Развитие гибкости. **Цели:** учить выполнять упражнения для развития гибкости	***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	**Научатся:** – выполнять упражнения для развития гибкости и координации	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
28	Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Разучивание игры «Непослушные стрелки часов»	Изучение нового материала	1	Правила выполнения упражнений с предметами. **Цели:** развивать координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастическими палками	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять упражнения с предметом; – выполнять команды на построение и перестроение	Текущий	
29	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Игра «Удочка»	Изучение нового материала	1	Роль физкультурной деятельности оздоровительной направленности. **Цели:** учить правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре	***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	**Научатся:** – выполнять парные упражнения; – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
					достижении поставленных целей			
30	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка»	Комбинированный	1	Как выполнять кувырок вперед? **Цели:** учить технике выполнения кувырка вперед	***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	**Научатся:** – технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
31	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	Изучение нового материала	1	Какова этапность при обучении прыжкам со скакалкой? **Цели:** учить выполнять прыжки со скакалкой, соблюдать правила безопасности при приземлении	***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять прыжки со скакалкой; – соблюдать правила безопасности; – приземляться, смягчая прыжок	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
32	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед	Изучение нового материала	1	Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке. **Цели:** учить выполнять командные действия в эстафете; совершенствовать кувырки вперед	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять упражнения на гимнастической стенке; – выполнять акробатические элементы (кувырки)	Текущий	
33	Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки	Комбинированный	1	Организационные приемы лазанья на гимнастической стенке. **Цели:** учить выполнять упражнения на гимнастической стенке, соблюдая правила безопасности	***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:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять упражнения на гимнастической стенке; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
34	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка»	Изучение нового материала	1	Из каких этапов состоит полоса препятствий? **Цели:** развивать двигательные качества, выносливость, быстроту во время преодоления полосы препятствий	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений акробатики; – соблюдать правила безопасности	Текущий	
35	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники	Комбинированный	1	Как правильно выполнять перестроения в шеренгах? **Цели:** развивать внимание при выполнении перестроения в шеренге, ловкость при перемещении по гимнастическим стенкам; совершенствовать	***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	**Научатся:** – выполнять упражнения для развития внимания, ловкости и координации; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «Ноги на весу»			навыки выполнения кувырков вперед		физкультурой		
36	Обучение лазанью по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу»	Изучение нового материала	1	Организационные приемы лазанья по канату. **Цели:** учить лазанью по канату, соблюдая правила безопасности	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять упражнения для развития ловкости и координации; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий	Текущий	
37	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с	Комбинированный	1	Какова этапность обучения вращению обруча? **Цели:** учить	***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	**Научатся:** – вращать обруч разными способами; – распределять	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке			технике вращения обруча; совершенствовать умение выполнять упражнения круговой тренировки	используют установленные правила в контроле способа решения. ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	свои силы во время выполнения круговой тренировки		
38	Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке	Комбинированный	1	Какие упражнения используют для развития гибкости? **Цели:** учить выполнять упражнения для развития гибкости; совершенствовать лазанье по гимнастической стенке	***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	**Научатся:** – правильно выполнять шпагат; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий	Текущий	
39	Обучение лазанью и перелезанию по	Комбинированный	1	Какие бывают способы перелезания по гимнастической	***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	**Научатся:** – выполнять лазанье и перелезание	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	гимнастической стенке различными способами. Совершенствование лазанья по канату			стенке? Как совершенствовать лазанье по канату? **Цели:** учить перелезанию по гимнастической стенке; закреплять навык лазанья по канату	реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	через гимнастические снаряды; – соблюдать правила безопасности		
40	Обучение упражнениям для развития равновесия и координации: упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге. Разучивание игры «Третий лишний»	Изучение нового материала	1	С помощью каких упражнений можно развивать координацию и равновесие? **Цели:** учить выполнять упоры и равновесия разными способами; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту при проведении подвижных игр	***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – самостоятельно подбирать физические упражнения различной целевой направленности; – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
41	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц». Игра «Удочка»	Изучение нового материала	1	Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря? **Цели:** учить выполнять упражнения, используя гимнастические снаряды	***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий; – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	Текущий	
42	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических	Комбинированный	1	Какие качества развиваются при преодолении полосы препятствий? **Цели:** учить выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности;	***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных	**Научатся:** – самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений; – выполнять упражнения с использование	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	упражнений			совершенствовать лазанье, перелезание по гимнастической стенке	нестандартных ситуациях	м гимнастических снарядов, инвентаря		
43	Обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в парах. Разучивание игры «Чехарда»	Комбинированный	1	Правила выполнения упражнений в парах. **Цели:** учить выполнять упражнения акробатики в парах	***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	**Научатся:** – выполнять акробатические упражнения с помощью партнера; – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	Текущий	
44	Совершенствование и усложнение упражнения полосы препятствий. Совершенствов	Применение знаний, умений	1	Как развивать выносливость, ловкость и координацию? **Цели:** учить выполнять упражнения на	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	**Научатся:** – выполнять акробатические упражнения с помощью гимнастических снарядов;	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	ание акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке			гимнастической скамейке разными способами; развивать координационные способности при выполнении упражнений акробатики	***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	– самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений		
45	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Разучивание игры «День и ночь»	Комбинированный	1	Как работать над распределением сил на дистанции? **Цели:** учить выполнять прыжки на одной ноге, со скакалкой и в обруч, соблюдая правила безопасности	***Познавательные:*** определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	**Научатся:** – выполнять прыжки на одной, двух ногах разными способами; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий	Текущий	
46	Совершенствование разученных	Применение знани	1	Как использовать полученные навыки в процессе	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	**Научатся:** – самостоятельно	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты»	й, умений		обучения? **Цели:** закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	организовывать и проводить разминку; – соблюдать правила взаимодействия с игроками		
47	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты»	Применение знаний, умений	1	Как проводятся веселые старты? **Цели:** закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете для закрепления	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность,	**Научатся:** – соблюдать правила взаимодействия с игроками; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
				учебного материала, соблюдая правила безопасности	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	физкультурных занятий		
48	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортинвентаря для занятий на лыжах	Изучение нового материала	1	Организационные приемы переноса и надевания лыж. **Цели:** познакомить с правилами безопасного поведения при переносе лыж и лыжных палок, при катании на лыжах	***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	**Научатся:** – организованно выходить с лыжами из помещения; – правильно надевать лыжи; – выполнять движения на лыжах по кругу, протаптывая лыжню	Текущий	
49	Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья.	Изучение нового материала	1	Как правильно выполнять движение на лыжах? **Цели:** учить правильно выполнять	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.	**Научатся:** – выполнять ходьбу на лыжах ступающим шагом; – двигаться	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	Обучение ступа-ющему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции			ступающий шаг на лыжах; выполнять движение на лыжах в колонне с соблюдением дистанции	***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию		
50	Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне	Комби ниров анный	1	Каковы правила поворотов переступанием на месте? **Цели:** учить повороту переступанием лыж вокруг пяток	***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	**Научатся:** – выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; – соблюдать правила безо-пасного поведения на лыжах	Текущ ий	
51	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим	Комби ниров анный	1	Подготовка спортинвентаря для занятий на лыжах. **Цели:** учить	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	**Научатся:** – двигаться на лыжах скользящим шагом;	Текущ ий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	шагом			правильно готовить лыжный инвентарь; закрепить навык выполнения скользящего шага на лыжах	***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры		
52	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок	Изучение нового материала	1	Какие бывают способы передвижения на лыжах? **Цели:** учить движению и спуску на лыжах в положении полуприседа	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях	**Научатся:** – двигаться на лыжах в полуприседе; – спускаться с небольшого возвышения на лыжах в соответствии с правилами безопасности	Текущий	
53	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5–8°	Изучение нового материала	1	Правила преодоления небольших склонов, встречающихся на дистанции. **Цели:** учить правильному	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	**Научатся:** – выполнять подъем ступающим и скользящим шагом; – преодолевать препятствия,	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
				подъему на лыжах разными способами	***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	встречающиеся на дистанции		
54	Обучение торможению на лыжах	Изучение нового материала	1	В каких случаях используется торможение падением? **Цели:** учить торможению падением на лыжах	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять торможение падением на лыжах; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры	Текущий	
55	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок	Изучение нового материала	1	Способы передвижения на лыжах. **Цели:** учить движению на лыжах с палками	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со	**Научатся:** – поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед; – координироват	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
					сверстниками и взрослыми	ь движения рук и ног		
56	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками	Комбинированный	1	Как передвигаться скользящим шагом с палками? **Цели:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения с палками	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять скольжение на одной лыже; – выполнять на лыжах толчок правой и левой ногой с поочередным выносом рук	Текущий	
57	Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах	Комбинированный	1	Каким способом выполняется подъем на небольшом склоне с палками? **Цели:** учить выполнять подъем на лыжах с палками ступающим шагом; учить правильному отталкиванию палками во время	***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	**Научатся:** – правильно выполнять подъем и спуск на лыжах с помощью палок	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
				спуска на склонах				
58	Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5–8° с палками	Комбинированный	1	Как выполняется движение на лыжах «змейкой»? **Цели:** учить выполнять передвижения на лыжах с помощью палок разными способами	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – двигаться на лыжах «змейкой»; – передвигаться на лыжах, преодолевая препятствия	Текущий	
59	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе	Применение знаний, умений	1	В чем заключаются правила лыжной подготовки? **Цели:** выполнять упражнения по лыжной подготовке для закрепления учебного материала	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – правильно называть лыжный инвентарь; – передвигаться на лыжах длительное время	Текущий	
60	Развитие координации в общеразвивающих	Изучение нового матер	1	Как выполнять броски и ловлю малого мяча? **Цели:** учить	***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в	**Научатся:** – выполнять броски и ловлю малого мяча;	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы»	иала		правильной технике броска и ловли мяча, соблюдая правила безопасности	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	– выполнять общеразвива-ющие упражнения с малыми мячами		
61	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы»	Комбиниров анный	1	Как взаимодействовать с партнером при выполнении бросков и ловли мяча в парах? **Цели:** учить выполнять броски и ловлю мяча в парах	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять броски и ловлю мяча в парах; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
62	Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание	Комбиниров анный	1	Как выполнять броски мяча одной рукой? **Цели:** учить	***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	**Научатся:** – выполнять броски мяча одной рукой;	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	игры «Снежки»			правильной технике броска мяча одной рукой; учить попадать в цель, бросая мяч одной рукой	реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	– контролировать силу и высоту броска		
63	Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Способы выполнения бросков мяча в стену. **Цели:** учить выполнять броски и ловлю мяча в стену разными способами	***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. ***Личностные:*** раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять броски и ловлю мяча у стены	Текущий	
64	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга»	Комбинированный	1	Ведение мяча. **Цели:** учить выполнять ведение мяча на месте и в продвижении	***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.	**Научатся:** – выполнять ведение мяча на месте и в движении; – соблюдать правила	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
					Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности	взаимодействия с игроками		
65	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу»	Изучение нового материала	1	Как бросать мяч в корзину? **Цели:** учить правильной технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу»; – контролировать силу и высоту броска	Текущий	
66	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка»	Комбинированный	1	Способы выполнения бросков мяча в корзину. **Цели:** учить правильной технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»	***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со	**Научатся:** – выполнять бросок мяча в кольцо; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
					сверстниками и взрослыми			
67	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах»	Комбинированный	1	Как правильно выполнять бросок мяча в корзину после ведения? **Цели:** учить правильной технике бросков мяча в кольцо после ведения; совершенствовать координацию, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	**Научатся:** – выполнять броски мяча в кольцо разными способами; – взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом	Текущий	
68	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч»	Комбинированный	1	Какие бывают игры с мячом на площадке с сеткой? **Цели:** учить правильной технике бросков и ловле мяча через	***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	**Научатся:** – выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
				сетку	***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
69	Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Разу-чивание игры «Вышибалы маленькими мячами»	Изучение нового материала	1	Способы выполнения бросков набивного мяча. **Цели:** учить правильной технике броска набивного мяча из-за головы	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	**Научатся:** – выполнять броски набивного мяча из-за головы; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
70	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка»	Проверка и коррекция знаний	1	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? **Цели:** закреплять навык выполнения броска набивного мяча из-за головы	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – технически правильно выполнять бросок набивного мяча из-за головы	Контроль развития двигательных качеств (броски набивного мяча)	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
71	Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель. Разучивание игры «Быстрая подача»	Проверка и коррекция знаний	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? **Цели:** совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – грамотно использовать технику метания мяча; – соблюдать правила безопасного поведения	Контроль развития двигательных качеств (броски набивного мяча)	
72	Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. Игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Как выполнять кувырок назад? Что такое группировка? **Цели:** учить технике кувырка назад; развивать координационные способности при выполнении перекатов и кувырков	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	**Научатся:** – технически правильно выполнять кувырок назад; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
73	Обучение стойке на голове. Разучивание серии акробатических упражнений. Игра «Тараканчики»	Изучение нового материала	1	Как выполнить стойку на голове? **Цели:** учить технике стойки на голове; развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении упражнений акробатики	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; – объяснять технику выполнения стойки на голове	Текущий	
74	Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игра-эстафета с гимнастическими палками	Применение знаний, умений	1	Как взаимодействовать при выполнении упражнений в группе? **Цели:** учить выполнять общеразвивающие упражнения в группе	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять общеразвивающие упражнения в группе различными способами	Текущий	
75	Обучение упражнениям акробатики у стены.	Комбинированный	1	Какова этапность обучения стойке на руках? **Цели:** учить	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и	**Научатся:** – технически грамотно выполнять	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	Разучивание игры с мячами «Передал – садись»			выполнять стойку на руках у стены	учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	стойку на руках у стены		
76	Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки	Комбинированный	1	Упражнения акробатики. **Цели:** совершенствовать координационные способности, силу и ловкость при выполнении упражнений акробатики	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	**Научатся:** – выполнять акробатические комбинации на высоком техничном уровне, соблюдая правила безопасного поведения	Текущий	
77	Развитие координации посредством упоров на руках. Разучивание игры «Пустое место»	Применение знаний, умений	1	Развитие координационных способностей. **Цели:** совершенствовать навык выполнения упоров на руках	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	**Научатся:** – выполнять упражнения для развития координации	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
					целей			
78	Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Коньки-горбунки»	Применение знаний, умений	1	Как развивать выносливость и быстроту? **Цели:** совершенствовать навык выполнения прыжков в длину с места	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	**Научатся:** – технически правильно выполнять прыжок с места	Текущий	
79	Совершенствование упражнений акробатики	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как совершенствовать выполнение упражнений акробатики? **Цели:** выполнять упражнения акробатики для закрепления учебного материала	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	**Научатся:** – выполнять акробатические упражнения		
80	Контроль за развитием двигательных	Проверка и	1	Как развивать силу и выносливость?	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения	**Научатся:** – выполнять прямой хват	Контроль двигат	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Коньки-горбунки»	коррекция знаний и умений		**Цели:** закреплять навык подтягивания из виса лежа; развивать силовые качества	действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	при подтягивании; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	ельных качеств (подтягивание)	
81	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки»	Применение знаний, умений	1	Способы развития равновесия. **Цели:** развить равновесие во время выполнения упражнений акробатики	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять упражнения для развития равновесия	Текущий	
82	Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое место»	Изучение нового материала	1	Как развивать силу и ловкость? **Цели:** учить выполнять упражнения с гантелями различными способами	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	**Научатся:** – выполнять упражнения с гантелями различными способами	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
83	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер»	Проверка и коррекция знаний, умений	1	Какие упражнения развивают гибкость? **Цели:** закреплять навык выполнения наклонов вперед	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	**Научатся:** – выполнять упражнения для развития гибкости различными способами	Контроль двигательных качеств (гибкость)	
84	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом»	Проверка и коррекция знаний, умений	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? **Цели:** учить поднимать туловище из положения лежа на скорость	***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	**Научатся:** – выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств; – организовывать и проводить подвижные игры	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 30 с)	
85	Разучивание игровых действий	Применение знани	1	Развитие координационных способностей.	***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в	**Научатся:** – соблюдать правила	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	й, умений		**Цели:** выполнить командные действия в эстафете для закрепления материала	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; раскрывают внутреннюю позицию школьника	безопасного поведения при выполнении упражнений акробатики		
86	Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь»	Применение знаний, умений	1	Каковы правила развития выносливости? **Цели:** развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега	Текущий	
87	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое	Комбинированный	1	При каком виде бега применяется низкий старт? **Цели:** совершенствовать технику низкого	***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения	**Научатся:** – выполнять упражнения для развития скоростных качеств;	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	ускорение». Развитие скоростных качеств			старта; учить бегу с ускорением	действия. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	– грамотно использовать технику низкого старта при выполнении бега		
88	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете «Кто даль-ше прыгнет?»	Применение знаний, умений	1	Как выполняется прыжок в длину с разбега? **Цели:** учить правильной технике прыжка в длину с разбега	***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. ***Личностные:*** раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	**Научатся:** – технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности	Текущий	
89	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину	Проверка и коррекция знани	1	Правила выполнения прыжка в длину с места. **Цели:** развитие силы, ловкости	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы;	**Научатся:** – выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега	Контроль двигательных качеств	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры	й, умений		и координации во время выполнения прыжков разными способами	ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		(прыжок в длину с места)	
	Резерв							
90	Резерв. Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	Применение знаний и умений	1	Скоростные и силовые качества. **Цели:** развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию и выполнения упражнений полосы препятствий	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять бег, преодолевая различные препятствия	Текущий	
91	Резерв. Бег на 30 м	Проверка и коррекция знаний,	1	Как работать над распределением сил на дистанции? **Цели:** развивать скоростно-силовые качества во время бега на	***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	**Научатся:** – равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
		умений		дистанцию	***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях			
92	Резерв. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	Применение знаний, умений	1	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании? **Цели:** учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и метании на дальность	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки)	Текущий	
93	Резерв. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Каковы правила выполнения метания? **Цели:** учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – грамотно использовать технику метания мешочка при выполнении упражнений	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
94	Резерв. Контроль пульса. Строевые упражнения	Комбинированный	1	Как выполнить подсчет пульса? **Цели:** учить подсчитывать пульс; закреплять навык выполнения строевых команд	***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – выполнять подсчет пульса; – выполнять организующие строевые команды и приемы	Текущий	
95	Резерв. Челночный бег 3 × 10 м. Разучивание игры с элементами пионербола	Проверка и коррекция знаний, умений	1	Как развивать ловкость и быстроту? **Цели:** учить выполнять челночный бег 3 × 10 м; развивать координацию, ловкость и глазомер при выполнении игровых упражнений с мячом	***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	**Научатся:** – равномерно распределять свои силы во время челночного бега; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Текущий	
96	Резерв.	Приме	1	Как	***Познавательные:*** используют общие приемы решения	**Научатся:**	Текущ	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	Совершенствование бросков и ловли мяча. Разучивание игры в пионербол	нение знаний, умений		совершенствовать бросок и ловлю мяча? **Цели:** закреплять навык выполнения броска и ловли мяча	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:*** ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	– грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	ий	
97	Резерв. Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров»	Комбинированный	1	Как развивать выносливость и быстроту? **Цели:** выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	**Научатся:** – равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; – оценивать величину нагрузки по час-тоте пульса	Текущий	
98	Развитие двигательных	Применение	1	Как использовать полученные	***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.	**Научатся:** – выполнять	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями	знаний, умений		умения и навыки? **Цели:** закреплять умения и навыки выполнения основных видов движения	***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	упражнения для развития силы, выносливости и ловкости различными способами		
99	Резервный		1					