

**Общеобразовательная школа при Посольстве России в Финляндии**

Рассмотрено:  
председатель МО

\_\_\_\_\_/Баранова В.В./

Протокол № 1  
от «30 » августа 2022 г.

Согласовано:

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/Соколовский А.А./

Педсовет № 1  
от «30 » августа 2022 г.

Утверждено:

директор школы

\_\_\_\_\_/Казаков Н.Е./

Распоряжение № 6  
от «17 » октября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**3 класс**  
**2021-2022 учебный год**

Программу составил:

учитель Лысенкова Е.С.

Хельсинки, 2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по **физической культуре** для **3** класса составлена на основе федерального государственного стандарта начального общего образования, с учетом преемственности на основании следующих нормативных правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (в ред. Приказа Министерства Просвещения РФ от 31.05.2021 № 286);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373) (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507, от 31.12.2015 № 1576);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (ред. от 24.11.2015) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 № 19993);
- Приказа Министерства просвещения России от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254";
- Приказа Министерства иностранных дел Российской Федерации от 24 июля 2020 г. № 11763 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным и дополнительным общеобразовательным программам в дипломатических представительствах и консульских учреждениях Российской Федерации, представительствах Российской Федерации при международных (межгосударственных, межправительственных) организациях»;
- Основной образовательной программы начального общего образования специализированного структурного образовательного подразделения Посольства России в Финляндии общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии;
- Положения специализированного структурного образовательного подразделения Посольства России общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии о рабочей программе учебного предмета, курса, в том числе внеурочной деятельности;
- Учебного плана специализированного структурного образовательного подразделения Посольства России в Финляндии общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии на 2022-2023 учебный год;
- Программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2021 г.

## МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом и с учебным календарным графиком общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии в 2022-2023 учебном году, Постановлением Правительства Российской Федерации от 16.09.2021 № 1564 "О переносе выходных дней в 2022 году, Постановлением Правительства Российской Федерации от 29.08.2022 № 1505 "О переносе выходных дней в 2023 году" рабочая программа для 3 класса рассчитана на 3 часа в неделю, всего 102 часа. Изменения

связанные с сокращением на 6 часов, внесены в часы, отводимые на повторение тем. Изучаемые темы не изменены.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

**Цель обучения** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В процессе овладения физической культурой укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Федеральном законе «Об образовании»;
- примерной программе начального общего образования

*Программа обеспечена следующим учебно-методическим комплектом:*

1. Рабочая программа по физической культуре. 3 класс. / В.И. Лях. — М.: Просвещение, 2021 г.
2. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. - М.: Вако, 2019 г.
3. Лях В.И Физическая культура. 1 – 4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2021.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №  | Наименование разделов и тем | Всего часов     |
|----|-----------------------------|-----------------|
| 1. | Гимнастика                  | 20 ч            |
| 2. | Подвижные игры              | 37 ч            |
| 3. | Легкая атлетика             | 24 ч            |
| 4. | Лыжная подготовка           | 21 ч            |
|    | <b>ИТОГО:</b>               | <b>102 часа</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА (102 ЧАСА)

### Гимнастика (20 часов)

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с

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

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 асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сиг- , налу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в вися 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.

### **Подвижные игры (37 часов)**

**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 («Мина-баскетбол»), Пионербол : 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».

### **Легкая атлетика (24 часа)**

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, 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.

### **Лыжная подготовка (21 час)**

Организуемые 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». 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.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ 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;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о 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.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

*Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной. Действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;



|                        |          |     |     |         |     |     |
|------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| Контрольные упражнения | Оценка   |     |     |         |     |     |
|                        | «5»      | «4» | «3» | «5»     | «4» | «3» |
|                        | Мальчики |     |     | Девочки |     |     |

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **СИСТЕМА ОЦЕНКИ И ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

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.

|   |                            |                            |                          |                            |                            |                          |
|---|----------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| <b>Прыжок в длину с места, см</b>                                 | 150 и дальше               | 131 – 149                  | 130 и ближе              | 143 и дальше               | 126 – 142                  | 125 и ближе              |
| <b>Бег 30 м с высокого старта, с</b>                              | 5,8 и меньше               | 6,3 – 5,9                  | 6,4 и больше             | 6,2 и меньше               | 6,3 – 5,5                  | 6,6 и больше             |
| <b>Челночный бег 3 x10 м</b>                                      | 9,5 и меньше               | 9, 6 -10                   | 10,1 и больше            | 9,9 и меньше               | 10,0 – 10, 4               | 10,5 и больше            |
| <b>Броски мяча в вертикальную цель на точность</b>                | 5-6 попаданий из 6 бросков | 3-4 попадания из 6 бросков | 2 попадания из 6 бросков | 5-6 попаданий из 6 бросков | 3-4 попадания из 6 бросков | 2 попадания из 6 бросков |
| <b>Вис на время</b>   | 70 с и больше              | 40-69                      | 0-39                     | 70 с и больше              | 40-69                      | 0-39                     |
| <b>Метание мешочка на дальность</b>                               | дальше 12 м                | 8-12 метров                | ближе 8 м                | дальше 12 м                | 8-12 метров                | ближе 8 м                |
| <b>Наклон вперед из положения стоя</b>                            | +6см и более               | от 0 до +5 см              | менее 0 см               | +6см и более               | от 0 до +5 см              | менее 0 см               |
| <b>Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись</b> | 20 раз и более             | 19-15 раз                  | менее 15 раз             | 19 раз и более             | 18-14 раз                  | менее 14 раз             |
| <b>Подъём туловища за 30 с</b>                                    | 21 раз и более             | 13-20 раз                  | менее 12 раз             | 21 раз и более             | 13-20 раз                  | менее 12 раз             |
| <b>Бег 1000 м, мин. с</b>   | 5 минут 30 с и меньше      | 5.31-6.00                  | 6.01 и больше            | 6 минут 30 с и меньше      | 6.31-7 минут               | 7.01 и больше            |
| <b>Ходьба на лыжах 1 км, мин. с</b>                               | 8.00 и меньше              | 8.01-8.30                  | 8.31 и больше            | 8.30 и меньше              | 8.31-9.00                  | 9.01 и больше            |

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре для обучающихся 3 классов – 3 часа

| № п/п | Дата | Тема урока   | Тип урока                 | Решаемые проблемы  | Планируемые результаты  |  | Вид контроля |
|-------|------|--|---------------------------|--|---|--|--------------|
|       |      |  |                           |  | УУД   | Предметные знания  |              |
| 1     | 5.09 | Правила ТБ на уроках. Содержание комплекса утренней зарядки. | Комбинированный           | Как вести себя на уроках?<br><b>Цели:</b> напомнить правила поведения на уроках: учить слушать и выполнять команды | <b>Познавательные</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют ф.к как занятия физическими упражнениями подвижными и спортивными играми.<br><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.<br><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. | <b>Научатся:</b> - выполнять действия по образцу, соблюдать правила Т.Б. на уроках физической культуры; - выполнять комплекс утр. гимнастики | Текущий      |
| 2     | 7.09 | Совершенствование строевых приемов, прыжки в длину с места.  | Изучение нового материала | Что такое строй, шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма? Развитие                                    | <b>Познавательные</b> используют общие приемы решения поставленных задач<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упр. и участии в игре, оценивают   | <b>Научатся:</b> - самостоятельно выполнять комплекс утр гимнастики, - технически правильно отталкиваться и приземляться                     | Текущий      |

|   |      |  |                 |  |   |   |             |
|---|------|--|-----------------|--|---|---|-------------|
|   |      |  |                 | <p>выносливости в медленном 2мин беге. П.И «Ловишка»</p> <p><b>Цели:</b> развивать умение выполнять команды, выносливость в беге, учить правильной технике прыжков в длину с места.</p>  | <p>правильность выполнения действия, адекватно воспринимать оценку учителя..</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p> <p><b>Личностные:</b> принимают значение физического развития для человека и принимают его, имеют желание учиться.</p>   |   |             |
| 3 | 8.09 | Развитие координации движения и ориентации в пространстве. | Комбинированный | <p>Где и как выполняется построение в начале урока? Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Салки с домом»</p> <p><b>Цели:</b> закрепить навык построения в шеренгу, колонну, положение высокого старта ,бег на 30м</p> | <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют</p> | <p><b>Научатся:</b> - выполнять организующие строевые команды и приемы, -разминаться применяя СБУ</p> | Текущи<br>й |

|   |       |  |                                      |  |   |   |   |
|---|-------|--|--------------------------------------|--|---|---|---|
|   |       |  |                                      |  | самоанализ и самоконтроль результата.   |   |   |
| 4 | 12.09 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м. | Проверка и коррекция знаний и умений | Что такое челночный бег?<br>Корректировка техники бега.<br>Каковы организационные приемы прыжков?<br>Разучивание игры «Ловишка с лентой»<br><b>Цели:</b> учить правильной технике бега | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | <b>Научатся:</b> - выполнять л/а упражнения;;<br>-технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием                                    | Контроль двигательных качеств (челночный бег) |
| 5 | 14.09 | Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места.      | Изучение нового материала            | Как прыгать вверх на опору?<br>Объяснение понятий «пульсометрия».<br><b>Цели:</b> учить выполнять л/а упр-я: прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во          | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач;<br><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b>   | <b>Научатся:</b> - выполнять л/а упражнения;;<br>-технике движения рук и ног в прыжках в вверх и .- соблюдать правила взаимодействия с игроками в длину с места | Текущий                                       |

|   |       |  |  |  |   |   |   |
|---|-------|--|--|--|---|---|---|
|   |       |  |  | время приземления  | используют речь для регуляции своего действия.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.   |   |   |
| 6 | 15.09 | Особенности развития Ф.К у народов Древней Руси. | Провер-ка и коррек-ция знаний и умений | Какая польза от занятий Ф.К.? Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»<br><b>Цели:</b> учить выполнять строевые упражне-ния: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, выполнять прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия;. вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей умеют управлять эмоциями при общении со | <b>Научатся:-</b> характеризовать роль и значение уроков Ф.К. для укрепления здоровья;<br>- выполнять упражнения. по образцу и показу лучших учеников | Конт- роль роль двига- тельны х качеств (прыжо к в длину с места) |

|   |       |   |                           |  |  |  |             |
|---|-------|---|---------------------------|--|--|--|-------------|
|   |       |   |                           | приземления  | сверстниками.  |  |             |
| 7 | 19.09 | Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. | Изучение нового материала | Правила выполнения метания мяча на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»<br><b>Цели:</b> учить правильной технике метания мяча | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии<br><b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | <b>Научатся:</b> - выполнять л/а упражнения; (метание с трех шагов) – выполнять правильное движение рукой для замаха в метании | Текущи<br>й |
| 8 | 21.09 | Метание мяча на дальность с трех шагов разбега.     | Комбинированный           | Правила выполнения метания мяча на дальность с трех шагов разбега. Игры «Метатели»<br><b>Цели</b> учить правильной технике метания                   | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,  | <b>Научатся:</b> - выполнять л/а упражнения; (метание с трех шагов) – выполнять правильное движение рукой для замаха в метании | Текущи<br>й |

|    |       |   |                                      |  |  |  |   |
|----|-------|---|--------------------------------------|--|--|--|---|
|    |       |   |                                      |  | ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии <b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьников.   |  |   |
| 9  | 22.09 | Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30м.                          | Комбинированный                      | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей<br>Обучение СПУ.<br>Разучивание игры «Третий лишний».<br><b>Цели:</b> развивать координационных способностей, силу, скорость при выполнении беговых упр. | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач<br><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | <b>Научатся:</b> - выполнять л/а упражнения; в беге на различные дистанции;<br>- организовывать и проводить подвижные игры | Текущей                                 |
| 10 | 26.09 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м с высокого старта. | Проверка и коррекция знаний и умений | Как правильно стартовать и финишировать в беге. Развитие координационных способностей посредством игр. Игра «Третий лишний»<br><b>Цели:</b> развивать координационные способности,                                 | <b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу.<br><b>Регулятивные:</b> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,<br><b>Личностные:</b> понимают  | <b>Научатся:</b> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятия л/а упражнениями              | Контроль двигательных качеств (бег 30м) |



|    |       |   |                                      |   |  |   |   |
|----|-------|---|--------------------------------------|---|--|---|---|
|    |       |   |                                      | силу, скорость при выполнении беговых упражнений.   | значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности   |   |   |
| 11 | 28.09 | Обучение разбегу в прыжках в длину.   | Комбинированный                      | Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучести в прыжке в длину с прямого разбега)<br><b>Цели:</b> развивать скоростно-силовые качества мышц ног в прыжках с разбега | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач<br><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | <b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину                                       | Текущий   |
| 12 | 29.09 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. | Проверка и коррекция знаний и умений | Правила метания малого мяча. Эстафеты «За мячом противника».<br><b>Цели:</b> совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом                        | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.<br><b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию                          | <b>Научатся:-</b> выполнять л/а упражнения; в метании и броске мяча;- соблюдать правила взаимодействия с игроками | Контроль двигательных качеств (метание малого мяча) |

|    |       |  |                           |  |   |  |  |
|----|-------|--|---------------------------|--|---|--|--|
|    |       |  |                           |  | школьника.  |  |  |
| 13 | 10.10 | Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».                           | Изучение нового материала | Как правильно отталкиваться при выполнении прыжка в длину с разбега? Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком».<br><b>Цели:</b> учить отталкиванию без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя<br><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.                       | <b>Научатся:</b> - отталкивать-ся без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; - выполнять безопасное приземление              | Текущи<br>й  |
| 14 | 12.10 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». | Комбинированный           | Скоростные и силовые качества. Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»<br><b>Цели:</b> развивать скоростно-силовые качества мышц ног в прыжках с разбега и со скакалкой          | <b>Познавательные:</b> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных | <b>Научатся:-</b> выполнять л/а упражнения; и добиваться достижения конечного результата;- соблюдать правила взаимодействия с игроками | Конт-<br>роль<br>двигательных<br>качеств<br>(прыжок в длину с прямого разбега) |

|    |       |   |                           |  |  |   |         |
|----|-------|---|---------------------------|--|--|---|---------|
|    |       |   |                           |  | целей умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.  |   |         |
| 15 | 13.10 | Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течении 5 минут. | Комбинированный           | Как распределять силы на дистанции? Разучивание беговых упр-й в эстафете<br><b>Цели:</b> развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега                | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя<br><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br><b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | <b>Научатся:-</b> равномерно распределять свои силы для завершения бминутного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса; соблюдать правила взаимодействия с партнером | Текущий |
| 16 | 17.10 | Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.                  | Изучение нового материала | Разновидности трудовой деятельности человека. Правила безопасного поведения в зале. Объяснение взаимосвязи физических. упражнений с трудовой деятельностью человека. | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в   | <b>Научатся:</b> - характеризовать роль и значение уроков Ф.К. для укрепления здоровья; - проявлять быстроту и ловкость во время эстафеты   | Текущий |

|    |       |  |                 |  |  |   |         |
|----|-------|--|-----------------|--|--|---|---------|
|    |       |  |                 | <p>Эстафеты с набивным мячом.</p> <p><b>Цели:</b> учить выполнять броски и ловлю набивного мяча; взаимодействовать с партнером</p>   | <p>совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>   |   |         |
| 17 | 19.10 | Упражнения для формирования правильной осанки. | Комбинированный | <p>Значимость правильной осанки. Бросок и ловля мяча на месте. Эстафеты с мячом.</p> <p><b>Цели</b> учить выполнять броски и ловлю мяча; взаимодействовать с партнером</p> | <p><b>Познавательные</b> анализ своей деятельности, сравнения, классификация, действия постановки и решения проблемы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.</p> <p><b>Коммуникативные</b> осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.</p> <p><b>Личностные</b> формирование социальной роли ученика. формирование положительного отношения к учению.</p> | <p><b>Научатся:</b> - проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; -соблюдать правила взаимодействия с партнером</p> | Текущий |
| 18 | 20.10 | Ведение мяча на месте и в движении.            | Комбинированный | <p>Правила поведения на уроках физической культуры.</p> <p><b>Цели:</b> осваивать технические действия основ спортивных игр.</p>   | <p><b>Познавательные:</b> анализ своей деятельности, сравнения, классификация, действия постановки и решения проблемы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях</p>  | <p><b>Научатся:</b> - правильно выполнять ведение мяча на месте и в движении</p>  | Текущий |

|    |       |  |                 |   |   |  |         |
|----|-------|--|-----------------|---|---|--|---------|
|    |       |  |                 |   | <p><b>Коммуникативные</b><br/>осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.</p> <p><b>Личностные:</b> анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их участием.</p>   |  |         |
| 19 | 24.10 | Совершенствование бросков и ловли мяча в паре.                   | Комбинированный | <p>Как выполнять броски и ловлю мяча с партнером разным способом? Разучивание игры «Мяч соседу».</p> <p><b>Цели:</b> развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом</p> | <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, товарищей, родителей и других людей</p> <p><b>Коммуникативные:</b> осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии</p> <p><b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.</p> | <p><b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять броски и ловлю мяча различными способами;</p> <p>- выполнять упражнения по образцу и показу лучших учеников</p> | Текущий |
| 20 | 26.10 | Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. |                 | <p>Способы бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч среднему»</p> <p><b>Цели</b></p>   | <p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p>   | <p><b>Научатся:</b> - выполнять упражнения по образцу и показу лучших учеников;</p>  | Текущий |

|    |       |                                       |                            |   |   |  |             |
|----|-------|---------------------------------------|----------------------------|---|---|--|-------------|
|    |       |                                       |                            | совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении броска мяча одной рукой  | <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации<sup>4</sup> используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ставят вопросы, обращаются за помощью договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>                       | -точно бросать мяч одной рукой и попасть в цель (круг)   |             |
| 21 | 27.10 | Совершенствование упражнений с мячом. | Применение знаний и умений | <p>Как выполнять броски мяча в стену в движении?</p> <p>Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены.</p> <p>Игра Охотники и утки«» <b>Цели:</b> учить выполнять броски мяча в стену в продвижении вдоль стены с</p> | <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. определяют и кратко характеризуют Ф.К. как занятия физическими упражнениями.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных</p> | <p><b>Научатся:-</b> грамотно использовать технику броска и лов-ли мяча при выполнении упражнений</p> <p>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физических занятий;</p> | Текущи<br>й |

|    |       |   |                            |  |   |   |         |
|----|-------|---|----------------------------|--|---|---|---------|
|    |       |   |                            | ловлей отскочившего от стены мяча  | целей умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками .и взрослыми.  |   |         |
| 22 | 31.10 | Совершенствование броска и ловли мяча.                        | Комбинированный            | <p>Как совершенствовать технику ведения мяча? Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча. Игра «Мяч из круга»</p> <p><b>Цели:</b> закрепить навык ведения мяча на месте и в продвижении</p> | <p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей , товарищей, родителей и других людей.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника.</p> | <p><b>Научатся:-</b> выполнять ведение мяча различными способами</p>  | Текущий |
| 23 | 2.11  | Развитие броска мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. | Применение знаний и умений | <p>Как выполнять броски мяча в корзину способом «снизу» после ведения.? Игра «Мяч соседу».</p> <p><b>Цели:</b> закрепить навык выполнения бросков мяча в кольцо</p>  | <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> допускают возможность</p>   | <p><b>Научатся:-</b> технически правильно выполнять броски мяча в корзину после ведения</p> <p>- добиваться достижения конечного результата</p> | Текущий |

|    |      |  |                 |  |   |  |         |
|----|------|--|-----------------|--|---|--|---------|
|    |      |  |                 |  | <p>существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающей с их собственной ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>  |  |         |
| 24 | 3.11 | Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. | Комбинированный | <p>Какие бывают способы выполнения бросков мяча в корзину? Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»</p> <p><b>Цели:</b> закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.</p> | <p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ставят вопросы, обращаются за помощью договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> | <p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения по образцу и показу лучших учеников;</li> <li>- точно бросать мяч одной рукой и попадать в кольцо</li> </ul> | Текущий |



|    |      |   |                 |  |   |   |         |
|----|------|---|-----------------|--|---|---|---------|
| 25 | 7.11 | Обучение упражнениям с баскетбольными мячами в парах. | Комбинированный | <p>Как выполнять броски мяча в корзину после ведения и остановки в два шага? Игра «Гонки мячей в колоннах»</p> <p><b>Цели:</b> учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения и приема мяча от партнера.</p>     | <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют ф.к как занятия физическими упражнениями.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации..</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата.</p> | <p><b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; -организовывать и проводить подвижные игры</p> | Текущей |
| 26 | 9.11 | Обучение ведению мяча с изменением направления.       | Комбинированный | <p>Какие действия предпринять при обводке противника? Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.</p> <p><b>Цели:</b> учить ведению мяча с изменением направления с обводкой партнера и в эстафетах</p> | <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных</p>                                | <p><b>Научатся:</b> - выполнять ведение мяча с изменением направления зигзагом и вокруг стоек</p>   | Текущей |

|    |       |  |                 |   |  |   |         |
|----|-------|--|-----------------|---|--|---|---------|
|    |       |  |                 |   | целей.   |   |         |
| 27 | 10.11 | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. | Комбинированный | Способы ведения мяча. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»<br><b>Цели:</b> закреплять навык ведения мяча с изменением направления   | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | <b>Научатся:</b> - выполнять упражнения для развития ловкости и координации   | Текущий |
| 28 | 21.11 | Развитие координационных способностей посредством ОРУ.   | Комбинированный | Правила безопасности в спортивном зале. Правила безопасного поведения в зале и на гимнастических снарядах. Разучивание игры «Догонялки на марше».<br><b>Цели:</b> развивать координационные способности в | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в   | <b>Научатся:-</b> соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физических занятий;<br>-выполнять упражнения с гимнастическими палками на месте и в продвижении | Текущий |

|    |       |  |                           |  |  |   |         |
|----|-------|--|---------------------------|--|--|---|---------|
|    |       |  |                           | ОРУ с гимнастическими палками  | достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.   |   |         |
| 29 | 23.11 | Развитие гибкости, координации в упражнениях гимнастики элементами акробатики. | Изучение нового материала | Как технически правильно выполнять перекаты? Разучивание игры «Увертывайся от мяча». <b>Цели:</b> закрепить навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка перекаты в группировке, упоры                      | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | <b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять перекаты в группировке; организовывать и проводить подвижные игры | Текущий |
| 30 | 24.11 | Совершенствование выполнения кувырка вперед.                                   | Изучение нового материала | Как правильно выполнять кувырок вперед? Развитие скоростных качеств, гибкости, ловкости внимания в упражнениях. <b>Цели:</b> развивать координационные способности; учить контролировать физическое состояние при выполнении | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных     | <b>Научатся:</b> - выполнять упражнения для развития ловкости, гибкости и координации                               | Текущий |

|    |       |   |                 |  |  |  |         |
|----|-------|---|-----------------|--|--|--|---------|
|    |       |   |                 | упражнений   | целей умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.  |  |         |
| 31 | 28.11 | Совершенствование выполнения кувырка назад.                   | Комбинированный | Как правильно выполнять кувырок назад? Развитие скоростных качеств, ловкости внимания в упражнениях круговой тренировки.<br><b>Цели:</b> развивать координационные способности; -учить контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя<br><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | <b>Научатся:</b> - выполнять упражнения для развития ловкости и координации  | Текущий |
| 32 | 30.11 | Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». | Комбинированный | Правила безопасности поведения на уроках гимнастики. Подвижная игра «Посадка картофеля»<br><b>Цели:</b> учить выполнять упражнения со страховкой   | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.   | <b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять «стойку на лопатках»; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма | Текущий |

|    |      |   |                           |  |  |   |         |
|----|------|---|---------------------------|--|--|---|---------|
|    |      |   |                           |  | <b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника.   |   |         |
| 33 | 1.12 | Совершенствование выполнения упражнения «мост».         | Изучение нового материала | Какова этапность выполнения упражнения «мост»?<br>Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях<br><b>Цели:</b> закрепить навык выполнения упр-й поточным методом; учить правильно размыкаться в шеренге на вытянутые руки по кругу | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы.<br><b>Регулятивные:</b> используют установленные правила в контроле способа решения<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | <b>Научатся:</b> - выполнять организующие строевые команды и приемы;<br>- выполнять упражнения. по образцу и показу лучших учеников | Текущий |
| 34 | 5.12 | Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. | Комбинированный           | Какова этапность выполнения акробатических упражнения ?<br>Развитие ориентировки в   | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы<br><b>Регулятивные:</b> используют установленные правила в контроле способа решения<br><b>Коммуникативные:</b>  | <b>Научатся:</b> - выполнять организующие строевые команды и приемы;<br>- выполнять   | Текущий |

|    |      |  |                                      |  |   |  |   |
|----|------|--|--------------------------------------|--|---|--|---|
|    |      |  |                                      | <p>пространстве в постройках и перестроениях</p> <p><b>Цели:</b> закрепить навык выполнения упражнений поточным методом; учить правильно размыкаться в шеренге на вытянутые руки по кругу</p>  | <p>договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>  | <p>упражнения. по образцу и показу лучших учеников</p>   |   |
| 35 | 7.12 | Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. | Проверка и коррекция знаний и умений | <p>Развивать ориентировку в пространстве в перестроениях в движении.</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд.</p> <p>Разучивание игры «Волна»</p> <p><b>Цели:</b> закрепить навык подъем туловища на время</p> | <p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.</p> | <p><b>Научатся:</b> - правильно выполнять перестроения для развития координации движений в различных ситуациях; -соблюдать правила взаимодействия с игроками</p> | Контроль двигательных качеств (подъем туловища) |
| 36 | 8.12 | Обучение лазанью по  | Изучение                             | Правила  | <b>Познавательные:</b>  | <b>Научатся:</b> -   | Текущи  |

|    |       |  |                                      |  |   |   |  |
|----|-------|--|--------------------------------------|--|---|---|--|
|    |       | канату в три приема.   | нового материала                     | безопасного выполнения лазанья по канату. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Игра «Веровочка под ногами».<br><b>Цели:</b> развивать внимание, силу, ловкость при выполнении лазанья по канату | самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы, контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.              | соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями                        | й  |
| 37 | 12.12 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). | Проверка и коррекция знаний и умений | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?<br>Контроль за развитием двигательных качеств:<br>Подвижная игра «Коньки горбунки».<br><b>Цели:</b> закреплять навык выполнения подтягивания на перекладине          | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и частично следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | <b>Научатся:</b> -технически правильно выполнять подтягивание на перекладине; -добиваться достижения конечного результата | Контроль двигательных качеств (подтягивание) |

|    |       |  |                           |  |   |   |         |
|----|-------|--|---------------------------|--|---|---|---------|
|    |       |  |                           |  | <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.   |   |         |
| 38 | 14.12 | Совершенствование техники выполнения лазанья по канату в три приема. | Изучение нового материала | Какие упражнения выполняются с гимнастическим козлом? Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла<br><b>Цели:</b> развивать силовые качества и координацию движений в упражнениях | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | <b>Научатся:</b> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Текущий |
| 39 | 15.12 | Разучивание опорного прыжка через гимнастического козла.             | Комбинированный           | Правила безопасного выполнения опорного прыжка через козла, упражнений с гимнастическими палками. Развитие внимания, мышления, координационных качеств, в  | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> используют установленные правила в контроле способа решения поставленных задач, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><b>Коммуникативные:</b>  | <b>Научатся:</b> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Текущий |



|    |       |  |                 |  |  |  |         |
|----|-------|--|-----------------|--|--|--|---------|
|    |       |  |                 | <p>упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками</p> <p><b>Цели:</b> закреплять навык в общеразвивающих упражнениях с гимнастическими палками и спрыгиванию с козла. учить правильному приземлению</p> | <p>используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>   |  |         |
| 40 | 19.12 | Совершенствование техники выполнения лазанья по канату в три приема. | Комбинированный | <p>Как развивать силу? Развитие силы, координационных способностей в упражнениях в висах и упорах.</p> <p><b>Цели:</b> учить правильно выполнять упражнения в висах и упорах, лазанью по канату</p>  | <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач, ставят и формулируют проблемы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность,</p> | <p><b>Научатся:</b> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> | Текущий |

|    |       |  |                 |   |  |  |           |
|----|-------|--|-----------------|---|--|--|-----------|
|    |       |  |                 |   | трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.  |  |           |
| 41 | 21.12 | Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах.                  | Комбинированный | Как развивать гибкость тела? Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веровочка под ногами». <b>Цели:</b> учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.. <b>Коммуникативные:</b> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающей с их собственной ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками. | <b>Научатся:</b> самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости, -соблюдать правила поведения во время занятий физической культурой | - Текущий |
| 42 | 22.12 | Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. | Комбинированный | Как развивать ловкость и координацию движения? Совершенствование опорного прыжка через  | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя   | <b>Научатся:</b> выполнять упражнения для развития ловкости, координации; Выполнять правильно наскок на мостик ,                               | - Текущий |

|    |       |   |                 |  |  |   |           |
|----|-------|---|-----------------|--|--|---|-----------|
|    |       |   |                 | <p>козла. Игра на внимание «Класс смирно!»</p> <p><b>Цели:</b> учить правильно выполнять опорный прыжок ; перемещаться по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку</p>                            | <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.</p>  | <p>соскок с козла и приземление</p>   |           |
| 43 | 26.12 | Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. | Комбинированный | <p>Как развивать гибкость тела? Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами»</p> <p><b>Цели:</b> учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях</p> | <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, товарищей, родителей и других людей..</p> <p><b>Коммуникативные:</b> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающей с их собственной ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей умеют управлять эмоциями при общении со</p> | <p><b>Научатся:</b> самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости, -соблюдать правила поведения во время занятий физической культурой</p> | - Текущий |

|    |       |   |                 |   |   |   |         |
|----|-------|---|-----------------|---|---|---|---------|
|    |       |   |                 |   | сверстниками.   |   |         |
| 43 | 28.12 | Развитие гибкости, ловкости, силы в упражнениях на гимнастических снарядах. | Комбинированный | Как развивать гибкость, ловкость, силу? Развитие внимания, ловкости и координации в зстафетах с обручем<br><b>Цели:</b> учить выполнять упражнения способствующие развитию физических качеств | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.<br><b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; | <b>Научатся:</b> - выполнять упражнения для развития ловкости, гибкости различными способами, силы, |         |
| 45 | 29.12 | Развитие прыгучести. Прыжки через скакалку.                                 | Комбинированный | Какие упражнения выполняются со скакалкой? Совершенствование техники выполнения лазанья по канату.<br><b>Цели:</b> закрепление техники лазанья по канату; уметь прыгать через скакалку        | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя<br><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в  | <b>Научатся:</b> - выполнять упражнения для развития ловкости, гибкости различными способами, силы  | Текущий |

|    |       |  |                                      |   |   |  |   |
|----|-------|--|--------------------------------------|---|---|--|---|
|    |       |  |                                      |   | достижении поставленных целей умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками  |  |   |
| 46 | 9.01  | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. | Проверка и коррекция знаний и умений | <b>Цели:</b> Игра «Третий лишний»   | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы, контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | <b>Научатся:</b> - выполнять упражнения для развития гибкости различными способами                                       | Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) |
| 47 | 11.01 | Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности.       | Комбинированный                      | Какова этапность при обучении перекладине?<br>Подвижная игра «Перетягивание каната»<br><b>Цели:</b> учить выполнять серию упражнений на перекладине: из | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.<br><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию;   | <b>Научатся:</b> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине | Текущий   |

|    |       |  |                           |   |  |  |         |
|----|-------|--|---------------------------|---|--|--|---------|
|    |       |  |                           | вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади                | договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br><b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника   |  |         |
| 48 | 12.01 | Совершенствование упражнений на перекладине в определенной последовательности.   | Комбинированный           | Правила безопасного выполнения упражнений на перекладине. Подвижная игра «Перетягивание каната».<br><b>Цели:</b> учить выполнять серию упражнений на перекладине: | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками. | <b>Научатся:</b> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине | Текущий |
| 49 | 16.01 | Правила ТБ. Обучение движения на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. | Изучение нового материала | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Особенности   | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.   | <b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять движение на лыжах с переменной   |         |

|    |       |                                    |                 |  |  |  |         |
|----|-------|------------------------------------|-----------------|--|--|--|---------|
|    |       |                                    |                 | <p>дыхания.<br/>Разучивание игры «Проехать через ворота»<br/><b>Цели:</b> учить выполнять команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», «Лыжи снять!», «Очистить от снега!», «Лыжи скрепить!»</p>  | <p><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и частично следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль<br/><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br/><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> | <p>скоростью;<br/>- выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря</p>  |         |
| 50 | 18.01 | Совершенствование ходьбы на лыжах. | Комбинированный | <p>Спортивная форма одежды для занятий лыжной подготовки.<br/>Подвижная игра «Перестрелка»<br/><b>Цели:</b> закрепить навык ступающего и скользящего шага; учить ходьбе и поворотам на лыжах приставными шагами.</p> | <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br/><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br/><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.<br/><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность,</p>   | <p><b>Научатся:</b><br/>- самостоятельно подбирать форму одежды;<br/>- передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции</p> | Текущий |

|       |                |  |                 |   |   |  |         |
|-------|----------------|--|-----------------|---|---|--|---------|
|       |                |  |                 |   | трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей   |  |         |
| 51-52 | 19.01<br>23.01 | Совершенствование и скользящего шага на лыжах без палок. | Комбинированный | Как выполнять на лыжах обгон на дистанции?<br>Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1км со средней скоростью.<br><b>Цели:</b> развивать координационные способности при ходьбе на лыжах | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br><b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам; умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | <b>Научатся:</b> - продвигать-ся по дистанции со средней скоростью;<br>- выполнять обгон на дистанции                      | Текущий |
| 53    | 25.01          | Прохождение дистанции 1км с раздельным стартом на время. | Комбинированный | Как правильно стартовать на лыжах? Обучение техники спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок.<br><b>Цели:</b> развивать выносливость и  | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  | <b>Научатся:</b> - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1км;<br>- выполнять обгон на дистанции | Текущий |



|       |                |   |                 |   |   |   |         |
|-------|----------------|---|-----------------|---|---|---|---------|
|       |                |   |                 | <p>скоростно-силовые качества в ходьбе на лыжах</p>   | <p><b>Коммуникативные:</b> задают вопрос; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>  |   |         |
| 54-55 | 26.01<br>30.01 | Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции.                        | Комбинированный | <p>Как пройти на лыжах дистанцию без потери времени?<br/>Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками<br/><b>Цели:</b> развивать координационные способности при поворотах и спусках на лыжах</p> | <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br/><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br/><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.<br/><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> | <p><b>Научатся:</b> - выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции;<br/>- выполнять спуск и подъем на лыжах с палками</p> |         |
| 56    | 1.02           | Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. | Комбинированный | <p>Как провести разминку перед прохождением дистанции на лыжах? Игра «Кто дальше»</p>   | <p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач<br/><b>Регулятивные:</b> выполняют</p>   | <p><b>Научатся:</b> - корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без</p>   | Текущий |

|       |              |   |                 |   |  |  |         |
|-------|--------------|---|-----------------|---|--|--|---------|
|       |              |   |                 | <p>прокатится»</p> <p><b>Цели:</b><br/>корректировка техники торможения при спуске на лыжах с палками и без</p>   | <p>действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b><br/>ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам; умеют находить с ними общий язык и общие интересы.</p>                              |  |         |
| 57-58 | 2.02<br>6.02 | Совершенствование техники лыжных ходов. | Комбинированный | <p>Порядок действий при обгоне на лыжах. Обучение чередование шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах</p> <p><b>Цели:</b> учить чередование шагов на лыжах; развивать скоростно-силовые качества</p> | <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> задают вопрос; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими</p> | <p><b>Научатся:</b> - выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время передвижения по дистанции</p> | Текущий |

|       |                |  |                 |  |   |  |         |
|-------|----------------|--|-----------------|--|---|--|---------|
|       |                |  |                 |  | эмоциями в различных нестандартных ситуациях.   |  |         |
| 59-60 | 8.02<br>9.02   | Обучение поворотам на лыжах «упором».  | Комбинированный | Как избежать столкновения при спуске с горки на лыжах?<br>Совершенствование подъема на лыжах.<br>Разучивание игры «Подними предмет»<br><b>Цели:</b> учить поворотам «упором». Развитие координационных способностей при спуске | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | <b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять на лыжах поворот «упором».   | Текущий |
| 61-62 | 13.02<br>15.02 | Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». | Комбинированный | В каких случаях применяется торможение падением?<br>Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Игра «Затормози до линии»<br><b>Цели:</b> развивать координационные способности при ходьбе на лыжах      | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и частично следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в  | <b>Научатся:</b> - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами;<br>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Текущий |

|       |                |  |                            |  |   |  |             |
|-------|----------------|--|----------------------------|--|---|--|-------------|
|       |                |  |                            |  | совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.   |  |             |
| 63-64 | 16.02<br>27.02 | Совершенствование техники лыжных ходов.  | Применение знаний и умений | Порядок действий при обгоне на лыжах. Обучение чередование шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах<br><b>Цели:</b> учить чередование шагов на лыжах; развивать скоростно-силовые качества | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> задают вопрос; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | <b>Научатся:</b> - выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время пере-движения по дистанции | Текущи<br>й |
| 65    | 1.03           | Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода. | Комбинированный            | Как распределить силы в движении на лыжах на большие дистанции?<br><b>Цели:</b> учить выполнять  | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с  | <b>Научатся:</b> - выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода            | Текущи<br>й |

|    |      |   |                            |   |  |   |             |
|----|------|---|----------------------------|---|--|---|-------------|
|    |      |   |                            | <p>движение на лыжах по дистанции 1000м на время; закреплять навык передвижения на лыжах различными способами</p>   | <p>поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам; умеют находить с ними общий язык и общие интересы.</p>   |   |             |
| 66 | 2.03 | Преодоление бугров и впадин на дистанции. | Применение знаний и умений | <p>Как правильно преодолевать бугры и впадины на дистанции. Развитие выносливости при прохождении дистанции</p> <p><b>Цели:</b> учить проходить дистанцию на лыжах с учетом рельефа местности</p> | <p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и частично следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных</p> | <p><b>Научатся:</b> - проходить дистанцию на лыжах с учетом рельефа местности - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции;</p> | Текущи<br>й |

|    |      |  |                           |  |   |  |         |
|----|------|--|---------------------------|--|---|--|---------|
|    |      |  |                           |  | целей.  |  |         |
| 67 | 6.03 | Обучение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.                                  | Изучение нового материала | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Подвижная игра «Прокатись через ворота». <b>Цели:</b> развивать выносливость попеременным двухшажным ходом на лыжах с палками         | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении | <b>Научатся:</b> - правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками          | Текущий |
| 68 | 9.03 | Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками на дистанции 1500-2000м. | Комбинированный           | Как распределять силы при ходьбе на лыжах на большой дистанции? Развитие выносливости при прохождении дистанции <b>Цели:</b> развивать выносливость попеременным двухшажным ходом на лыжах с палками | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> проявляют  | <b>Научатся:</b> - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1500-2000м | Текущий |

|    |       |   |                            |  |  |   |             |
|----|-------|---|----------------------------|--|--|---|-------------|
|    |       |   |                            |  | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении   |   |             |
| 69 | 13.03 | Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. | Применение знаний и умений | Как избежать травмы на уроках физкультуры?<br>Цели: развивать внимание, ловкость, координацию при выполнении игровых упражнений на лыжах | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br><b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам; умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | <b>Научатся:</b> - организо-вывать и проводить подвижные игры;<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущи<br>й |
| 70 | 15.03 | ТБ в зале при волейболе.  | Изучение нового материала  | Правила безопасного поведения в спортивном зале с мячами.<br><b>Цели:</b> закрепить навык броска и ловли волейбольного мяча различ-      | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и   | <b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча                             | Текущи<br>й |

|    |       |  |                           |  |   |  |         |
|----|-------|--|---------------------------|--|---|--|---------|
|    |       |  |                           | ными способами   | условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  |  |         |
| 71 | 16.03 | Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. | Комбинированный           | Каким способом легче перекинуть мяч через сетку. Игра «Перекинь мяч». Цели: закреплять выполнение бросков мяча через сетку, ловлю высоко летящего мяча | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | <b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять броски мяча через сетку - организовывать и проводить подвижные игры; | Текущий |
| 72 | 20.03 | Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи.                        | Изучение нового материала | Правила игры в пионербол. Игра в пионербол.  | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы   | <b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять  | Текущий |



|    |       |  |                 |   |  |  |         |
|----|-------|--|-----------------|---|--|--|---------|
|    |       |  |                 | Цели: учить броскам мяча через сетку  | их осуществления<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и частично следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль..<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | броски мяча через сетку из зоны подачи.  |         |
| 73 | 22.03 | Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. | Комбинированный | Правила игры в пионербол. Игра в пионербол<br><b>Цели:</b> учить ловить мяч через сетку | <b>Познавательные:</b> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.<br><b>Личностные:</b> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.   | <b>Научатся:</b><br>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом | Текущий |

|    |       |  |                 |   |   |   |         |
|----|-------|--|-----------------|---|---|---|---------|
| 74 | 23.03 | Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. | Комбинированный | Как правильно и точно выполнять броски мяча через сетку? Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке<br><b>Цели:</b> учить ловить мяч через сетку; развивать координационные способности при выполнении упражнений с       | <b>Познавательные:</b> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.<br><b>Личностные:</b> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.  | <b>Научатся:</b><br>- выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников;<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками          | Текущий |
| 75 | 27.03 | Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.   | Комбинированный | Правила игры в пионербол. Что означает команда «переход?»<br>Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол<br><b>Цели:</b> учить броскам через сетку,<br>-уметь взаимодействовать в команде во время игры в пионербол | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | <b>Научатся:</b><br>- технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы;<br>-перемещаться по площадке по команде «переход» | Текущий |
| 76 | 29.03 | Обучение подаче мяча   | Изучение        | Как ведется счет в  | <b>Познавательные:</b> самостоя-  | <b>Научатся:</b>  | Текущий |

|    |       |   |                  |  |  |   |         |
|----|-------|---|------------------|--|--|---|---------|
|    |       | через сетку броском одной рукой из зоны подачи.     | нового материала | пионерболе? Игра «Гонка мячей»<br><b>Цели:</b> совершенствовать координационные способности  | тельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и частично следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | - технически правильно выполнять броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры;  | й       |
| 77 | 30.03 | Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. | Комбинированный  | Сколько шагов можно сделать с мячом в игре в пионербол.<br>Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол<br><b>Цели:</b> Развивать внимание и ловкость при выполнении | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.   | <b>Научатся:</b><br>- выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников;<br>- организовывать и проводить подвижные игры; | Текущий |

|    |      |   |                 |  |  |  |         |
|----|------|---|-----------------|--|--|--|---------|
|    |      |   |                 | игровых упражнений с мячом   | <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  |  |         |
| 78 | 3.04 | Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.     | Комбинированный | Как правильно и точно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи? Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол<br><b>Цели:</b> учить ловить мяч с подачи | <b>Познавательные:</b> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.<br><b>Личностные:</b> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | <b>Научатся:</b><br>- технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны | Текущий |
| 79 | 5.04 | Совершенствование броска и ловли мяча на месте и в движении; в парах, в колоннах. |                 | Правила поведения на уроках физической культуры.<br>Подвижная игра «Увертывайся от мяча» Упражнения для формирования правильной осанки.<br><b>Цели:</b> проявлять быстроту и                                   | <b>Познавательные:</b> анализ своей деятельности, сравнения, классификация, действия постановки и решения проблемы.<br><b>Регулятивные:</b> согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях<br><b>Коммуникативные</b> осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.<br><b>Личностные:</b> формирование  | <b>Научатся:</b><br>- выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников;          | Текущий |

|    |       |  |                 |  |  |  |         |
|----|-------|--|-----------------|--|--|--|---------|
|    |       |  |                 | ловкость во время подвижных игр  | социальной роли ученика. формирование положительного отношения к учению.   |  |         |
| 80 | 6.04  | Совершенствование ведения мяча.                                      | Комбинированный | Какие бывают способы выполнения бросков в корзину? Комбинации из освоенных элементов: (ведение, бросок и ловля мяча) Броски мяча в корзину.<br><b>Цели:</b> осваивать технические действия основ спортивных игр. | <b>Познавательные:</b> анализ своей деятельности, сравнения, классификация, действия постановки и решения проблемы.<br><b>Регулятивные:</b> согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.<br><b>Коммуникативные:</b> осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.<br><b>Личностные:</b> анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. | <b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять комбинации из элементов (ведение, бросок и ловля мяча) | Текущий |
| 81 | 17.04 | Совершенствование бросков и ловли мяча на месте и в движении в паре. | Комбинированный | Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения. Бросок мяча в корзину. Развитие координационных способностей<br><b>Цели:</b> учить точному попаданию мяча в кольцо  | <b>Познавательные:</b> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.<br><b>Личностные:</b> ориентируются  | <b>Научатся:</b> - выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников              | Текущий |

|    |       |   |                 |   |  |   |         |
|----|-------|---|-----------------|---|--|---|---------|
|    |       |   |                 |   | на самоанализ и самоконтроль результата  |   |         |
| 82 | 19.04 | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, по кругу «зигзагом». | Комбинированный | <p>Что такое быстрота? Эстафеты с мячом. Развивать внимание, быстроту, координацию движения.</p> <p><b>Цели:</b> - учиться технически правильно выполнять ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, по кругу «зигзагом».</p> | <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> | <p><b>Научатся:</b><br/>- выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников</p>                | Текущий |
| 83 | 20.04 | Обучение ловли мяча в движении, после отскока.                  | Комбинированный | <p>Как выполнять броски и ловлю мяча с партнером? Броски в кольцо после ловли и после ведения Игра «Мяч водящему».</p> <p><b>Цели:</b> развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении</p>          | <p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и</p>  | <p><b>Научатся:</b><br/>- выполнять броски и ловлю мяча с партнером - соблюдать правила взаимодействия с игроками</p> | Текущий |

|    |       |  |                 |   |  |   |         |
|----|-------|--|-----------------|---|--|---|---------|
|    |       |  |                 | упражнений с мячом в паре   | взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br><b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам; умеют находить с ними общий язык и общие интересы.  |   |         |
| 84 | 24.04 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.   | Комбинированный | Как определить расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага после ведения и последующего броска мяча?<br>Ведение мяча левым боком.<br>Броски в кольцо после ведения.<br>Игра-эстафета «Мяч капитану», «Передал садись»<br><b>Цели:</b> закрепить навык броска мяча в корзину после ведения и остановки в два шага | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br><b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам; умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | <b>Научатся:</b> - выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников | Текущий |
| 85 | 26.04 | Сочетание приемов: стойки и перемещений, ведения | Комбинированный | Какие действия предпринимать при обводке  | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.   | <b>Научатся:</b> - выполнять упражнения для   | Текущий |

|    |       |   |                 |   |  |  |         |
|----|-------|---|-----------------|---|--|--|---------|
|    |       | мяча с изменением направления, броска и ловли мяча. |                 | противника?<br>Броски в кольцо после ведения.<br>Подвижная игра «Вышибалы»<br><b>Цели:</b> закрепить навык ведения мяча с изменением направления  | <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  | развития ловкости и координации  |         |
| 86 | 27.04 | Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.    | Комбинированный | Каким способом выполнять бросок набивного мяча на дальность?<br>Эстафеты с набивным мячом<br><b>Цели:</b> учить выполнять броски и ловлю набивного мяча; взаимодействовать с партнером; развивать силу, координационные способности при броске и ловле набивного мяча в эстафетах | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | <b>Научатся:</b><br>- технически правильно выполнять броски набивного мяча;<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
| 87 | 3.05  | Обучение метанию                                    | Изучение        | Способы метания   | <b>Познавательные:</b> самостоя-   | <b>Научатся:</b><br>-  | Текущий |



|    |      |   |                  |  |  |   |         |
|----|------|---|------------------|--|--|---|---------|
|    |      | набивного мяча от плеча одной рукой.  | нового материала | набивного мяча. Развитие ловкости, силы, быстроты. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами». <b>Цели:</b> развивать силу, координационные способности при метании набивного мяча от плеча одной рукой  | тельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | технически правильно выполнять метание набивного мяча;<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками                   | й       |
| 88 | 4.05 | Обучение броскам набивного мяча двумя руками из-за головы, из различных исходных положений. | Комбинированный  | Каким способом выполнять бросок набивного мяча на дальность? Эстафеты с набивным мячом<br><b>Цели:</b> учить выполнять броски набивного мяча двумя руками из-за головы, из различных исходных; развивать силу, координационные способности при | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  | <b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять броски набивного мяча;<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |

|    |       |  |                 |   |   |   |         |
|----|-------|--|-----------------|---|---|---|---------|
|    |       |  |                 | броске и ловле набивного мяча в эстафетах   | <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.   |   |         |
| 89 | 10.05 | Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. | Комбинированный | Правила безопасности на спортивной площадке.<br>Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх.<br>Подвижная игра «Салки догонялки»<br><b>Цели:</b> закрепить навык выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | <b>Научатся:</b> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями |         |
| 90 | 11.05 | Совершенствование техники высокого и низкого старта.   | Комбинированный | При каких видах бега применяются низкий и высокий старт? Развитие скоростных качеств в беге с ускорением<br><b>Цели:</b> совершенствовать технику высокого и низкого старта; развивать  | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.   | <b>Научатся:</b> - выполнять упражнения; - распределять свои силы во время бега с ускорением              | Текущий |

|    |       |   |                 |   |   |  |         |
|----|-------|---|-----------------|---|---|--|---------|
|    |       |   |                 | <p>скоростные качества в беге с ускорением</p>  | <p><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам; умеют находить с ними общий язык и общие интересы.</p>  |  |         |
| 91 | 15.05 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Комбинированный | <p>Как выполняется прыжок в длину с разбега?</p> <p>Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет»</p> <p><b>Цели:</b> закрепить навык прыжка в длину с разбега</p> | <p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам; умеют находить с ними общий язык и общие интересы.</p> | <p><b>Научатся:</b> - выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления</p> | Текущий |

|    |       |  |  |  |   |   |  |
|----|-------|--|--|--|---|---|--|
| 92 | 16.05 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м.       | Провер-ка и коррек-ция знаний и умений | <p>Как развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами?</p> <p>Совершенствован ие прыжков через низкие барьеры.</p> <p><b>Цели:</b><br/>Совершенствоват ь технику челночного бега,развивать скоростно-силовые качества в прыжках через барьеры</p> | <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p> | <p><b>Научатся:</b> - выполнять упражнения для развития прыгучести, быстроты ловкости; - выполнять прыжки, соблюдая правила безопасного приземления</p> | Конт- роль двига- тельны х кач-в (челноч -ный бег) |
| 93 | 18.05 | Развитие скоростных качеств в беге на 30м с высокого и низкого старта. | Комбиниров ан- ный                     | <p>Какова техника финиширования в беге. Обучение метанию мяча на дальность.</p> <p>Разучивание упражнений полосы препятствий.</p> <p><b>Цели:</b> закреплять навык выполнения бега на короткую дистанцию, развивать скоростные</p>                               | <p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность,</p>   | <p><b>Научатся:</b> - выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; равномерно распределять свои силы в беге с препятствия-ми</p>         | Текущи й   |

|    |       |   |  |   |  |  |  |
|----|-------|---|--|---|--|--|--|
|    |       |   |  | качества беге с препятствиями   | трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.   |  |  |
| 94 | 22.05 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. | Провер-ка и коррек-ция знаний и умений | Как работать над распределением сил на дистанции. Совершенствован ие техники метания мяча на дальность<br>Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке.<br><b>Цели:</b> закрепить навык бега в равномерном темпе и с ускорением | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия;<br>адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | <b>Научатся:</b><br>- выполнять бег на 30м, используя технику стартового ускорения и финиширования, метание мяча на дальность с правильной постановкой рук и ног | Конт-роль двига-тельные качеств (бег на 30м) |
| 95 | 24.05 | Медленный бег до 1000м                                  | Комбинированный                        | Как распределять силы при длительном беге? Метание теннисного мяча в цель, на дальность.<br>Развитие выносливости.<br><b>Цели:</b> учить правильной постановке рук и ног при метаниях   | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.   | <b>Научатся:</b><br>- выполнять л/а упражнения - медленный бег до ; 1000м .<br>- выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног            | Текущи<br>й                                  |

|    |       |  |  |  |   |  |  |
|----|-------|--|--|--|---|--|--|
|    |       |  |  |  | <b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.   |  |  |
| 96 | 26.05 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мяча на дальность. | Провер-ка и коррек-ция знаний и умений | Каковы правила выполнения метания?<br>Подвижная игра «За мячом противника».<br><b>Цели:</b> закреплять навык выполнения метания мяча на дальность. | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и частично следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | <b>Научатся:</b> - выполнять метание мяча на дальность;<br>- организовывать подвижные игры;<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками | Конт-роль двига-тельных качеств (метани е мяча на даль-ность.) |
| 97 |       | Медленный бег до 1000м. Контроль пульса.                               | Комбинированный                        | Как проводится подсчет пульса?<br>Обучение прыжка в длину с прямого разбега.<br>Подвижная игра «Горячая картошка».<br><b>Цели:</b> учить           | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия;   | <b>Научатся:</b> - выполнять медленный бег до 1000м; прыжок в длину с прямого разбега  | Текущи й   |

|    |  |   |  |  |   |   |   |
|----|--|---|--|--|---|---|---|
|    |  |   |  | выполнять подсчет пульса до занятий, после нагрузки, после восстановления  | адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.   |   |   |
| 98 |  | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000м. | Провер-ка и коррек-ция знаний и умений | Как работать над распределением силы на дистанции?<br>Совершенствован еие техники прыжка в длину с прямого разбега<br><b>Цели:</b> учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | <b>Научатся:</b><br>- равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;- оценивать величину нагрузки по частоте пульса | Конт- роль - двигате льных качеств : (бег на 1000м0 |
| 99 |  | Совершенствована-ние техники прыжка в длину с прямого     | Комбиниров ан- ный                     | Развитие координационных способностей в  | <b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов  | <b>Научатся:</b> - отталкивать-ся без заступа при   | Текущи й  |

|     |  |  |   |   |   |  |   |
|-----|--|--|---|---|---|--|---|
|     |  | разбега.   |   | эстафетах.<br>Подвижная игра<br>«Вязов номеров»<br><b>Цели:</b> учить<br>правильной<br>выполнять разбег,<br>полет и<br>приземление в<br>прыжке в длину с<br>прямого разбега | решения задач.<br><b>Регулятивные:.</b> адекватно<br>воспринимают оценку<br>учителя<br><b>Коммуникативные:</b><br>формулируют собственное<br>мнение и позицию<br>договариваются и приходят к<br>общему решению в<br>совместной деятельности.<br><b>Личностные:</b> понимают<br>значение знаний для человека<br>и принимают его; раскрывают<br>внутреннюю позицию<br>школьника;  | выполнении прыжка в<br>длину с разбега; -<br>выполнять безопасное<br>приземление               |   |
| 100 |  | Прыжок в длину с<br>прямого разбега<br>способом «согнув<br>ноги» | Провер-ка и<br>коррек-ция<br>знаний и<br>умений | Как вести<br>контроль за<br>развитием<br>двигательных<br>качеств?<br><b>Цели:</b> закреплять<br>навык<br>выполнения:<br>прыжка в длину с<br>прямого разбега                 | <b>Познавательные:</b> ставят и<br>формулируют проблемы;<br>ориентируются в<br>разнообразии способов<br>решения задач.<br><b>Регулятивные:.</b> выполняют<br>действия в соответствии с<br>поставленной задачей и<br>условиями ее реализации;<br>используют установленные<br>правила в контроле способа<br>решения.<br><b>Коммуникативные:</b><br>ориентируются на позицию<br>партнера в общении и<br>взаимодействии; договариваются о распределении<br>функций и ролей в совместной<br>деятельности.<br><b>Личностные:</b> проявляют<br>дисциплинированность, | <b>Научатся:</b> -<br>технически правильно<br>выполнять прыжок в<br>длину с прямого<br>разбега | Конт-<br>роль<br>двига-<br>тельны<br>х<br>качеств<br>:<br>(прыжо<br>к в<br>длину с<br>прямо-<br>го<br>разбе-<br>га) |



|     |  |  |                            |   |   |  |             |
|-----|--|--|----------------------------|---|---|--|-------------|
|     |  |  |                            |   | трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  |  |             |
| 101 |  | Развитие координационных способностей в эстафетах. | Применение знаний и умений | Развитие координационных способностей в эстафетах.<br><b>Цели:</b> выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала                   | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и частично следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль..<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | <b>Научатся:</b> - называть игры и формулировать их правила;<br>- организовывать и проводить подвижные игры в помещении и на улице | Текущи<br>й |
| 102 |  | Подведение итогов учебного года                    | Применение знаний и умений | Как использовать полученные в процессе обучения знания?<br><b>Цели:</b> закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и частично следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.<br><b>Коммуникативные:</b>   | <b>Научатся:</b> - называть игры и формулировать их правила;<br>- организовывать и проводить подвижные игры в помещении и на улице | Текущи<br>й |

