

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Большесудаченская средняя общеобразовательная школа»
Руднянского муниципального района
Волгоградской области

«Рассмотрено»:
на заседании методического
объединения учителей
Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

«Согласовано»:
Зам. директора по УВР
А.Ю. Панова
«__» _____ 20__ г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ
«Большесудаченская СОШ»
В.И. Костенко
«01» _____ 2017 г.



Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 2 класса

Составитель: учитель
I квалификационной категории
Черткова Валентина Ивановна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

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

2. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 часов, из них в 1 классе 66 ч (2 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе 68 ч (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Кроме того, предусмотрено проведение 3-го часа физической культуры. Введение дополнительного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах.

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

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

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе

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

Примерное распределение учебного времени по разделам программы во 2 классе

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

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика с основами акробатики	28
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	28
5	Лыжные гонки	12
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 4 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика с основами акробатики	28
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	29
5	Лыжные гонки	12
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты*

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СТРУКТУРА КУРСА

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

* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1–4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2014. – С. 8–10.

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

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

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

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

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

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур, выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища: Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокра-

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

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

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

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

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

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища: Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокра-

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

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Легкая атлетика.

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

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

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

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

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки.

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

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

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры.

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами

и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с 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 висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

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

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

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

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

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя

на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

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

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

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ

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

• *знать:*

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- 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;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

• *уметь:*

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

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. Дополнительная литература:

1. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма «Издательство АСТ»», 1998.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : методические рекомендации : пособие для учителя общеобразоват. организации / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.
3. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учебник для учащихся общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

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

7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2011.

2. Интернет-ресурсы:

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

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

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

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

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

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

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

3. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.

2. Мегафон.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

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

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

3. Комплект навесного оборудования – мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

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

5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).

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

7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).

11. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).

12. Рулетка измерительная (на каждого ученика).

13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.

14. Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

15. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

16. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

6. Игры и игрушки:

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

2. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

4. Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

5. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

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

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

1 класс

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

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин, с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки).

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

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

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

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

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

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Вводный	1	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: познакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Научатся: – соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке на уроке; – самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики	Текущий	
2	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка»	Изучение нового материала	1	Что такое шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма? Цели: повторить команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!». Учить принимать положение высокого старта	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Научатся: – выполнять команды на построения и перестроения; – технически правильно принимать положение высокого старта	Текущий	
3	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого	Изучение нового материала	1	Как выполняется построение в колонну? Цели: повторить построение в шеренге	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Научатся: – выполнять организующие строевые команды и приемы;	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом»			ренгу, колонну; повторить положение высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	– выполнять бег с высокого старта		
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 × 10. Игра «Гуси-лебеди»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Корректировка техники челночного бега. Как выполнять поворот в челночном беге? Цели: учить бегу с изменением направления движения	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; – технически правильно выполнять поворот в челночном беге	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	
5	Развитие внимания, мышления при выполнении задания по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка»	Изучение нового материала	1	Как прыгать вверх и в длину с места? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения – вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время прыжения; фиксировать информацию об изменениях в организме	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимая оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки»	Комбинированный	1	Какая польза от занятий физической культурой? Цели: учить правильно выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; – выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Текущий	
7	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит»	Комбинированный	1	Как выполнять метание малого мяча (мешочка) на дальность? Цели: учить правильно выполнять технику метания	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (метания); – технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях	Текущий	
8	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Метание предмета на дальность. Цели: учить выполнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; взаимодействовать в команде	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: – технически правильно выполнять метание предмета; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (метание)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции	Комбинированный	1	Как подбирается ритм и темп бега на различных дистанциях? Цели: учить самостоятельно подбирать собственный, наиболее эффективный ритм и темп бега	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соотносят изученные понятия с примерами. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – правильно распределять силы при длительном беге; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Текущий	
13	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как правильно стартовать и финишировать? Цели: учить правильно выполнять бег; выполнять разминочный бег в различном темпе	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – соблюдать правила поведения и предложения преподавателя – соблюдать правила поведения во время выполнения упражнения	Контроль двигательных качеств (бег на 30 м)	
14	Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвива-	Комбинированный	1	Как вести себя на уроках с использованием спортивного инвентаря? Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения в движении и на месте; совместным командным	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо-	Научатся: – соблюдать правила безопасного поведения; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ющих упражнениях. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»			действия во время игры	любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми			
15	Обучение перестройке в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как выполнять перестройку в две шеренги, две колонны? Цели: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения; учить поднимать туловище из положения лежа на скорость	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять упражнения, добиваясь конечного результата	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища)	
16	Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос»	Комбинированный	1	Развитие координации. Как правильно выполнять вис на гимнастической стенке? Цели: развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении виса на время	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: – выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении	Текущий	
17	Развитие координационных способностей в упражнениях	Комбинированный	1	Корректировка техники выполнения перекатов. Цели: развивать	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля»			упражнений гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения с страховкой	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	во время занятий физической культуры; – выполнять упражнения, добиваясь конечного результата		
20	Развитие гибкости в упражнениях «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях	Комбинированный	1	Корректировка техники выполнения упражнения «мост». Цели: развивать координационные способности, силу, ловкость в упражнениях поточной тренировки	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
21	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Каковы правила выполнения наклонов различными способами? Цели: развивать координацию движений, равновесие в ходьбе по скамейке; развивать гибкость в наклоне из положения стоя	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Контроль двигательных качеств (наклоны из положения стоя)	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
22	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение»	Изучение нового материала	1	Какие существуют упражнения для развития координации? Цели: совершенствовать умения перемещаться по горизонтальной и наклонной скамейке; учить характеризовать физические качества; силу, координацию	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимает оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – перемещаться по горизонтальной и наклонной по- верхности различными способами; – соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями	Текущий	
23	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Какие качества развиваются при подтягивании на перекладине? Цели: учить выполнять прямой хват при подтягивании; совершенствовать акробатические упражнения – перекаты, «стойку на лопатках»	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – выполнять серию акробатических упражнений; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа)	
24	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».	Комбинированный	1	Как выполнять упражнения в равновесии? Цели: учить выполнять	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Научатся: – выполнять упражнения в равновесии	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»			нять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	на ограниченной опоре; – организовывать и проводить подвижные игры		
25	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?»	Комбинированный	1	Висы углом на перекладине и гимнастической стенке. Цели: учить правильно выполнять пологую виса углом	Регулятивные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	Текущий	
26	Объяснение значения физкультурных упражнений для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед	Изучение нового материала	1	Правила составления комплекса упражнений для физкультурминутки. Цели: учить принципам построения физкультурминутки; развивать координацию движений при выполнении кувырков вперед	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – самостоятельно составлять комплекс упражнений для физкультурминутки; – выполнять упражнения, добываясь конечного результата	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
27	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие пружинистости в эстафете «Веревочка под ногами»	Комбинированный	1	Как развивать гибкость тела? Цели: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
28	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками	Изучение нового материала	1	Правила проведения гимнастических игр. Какие существуют строевые команды? Цели: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться четкого и правильного выполнения	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – правильно оценивать дистанцию и интервал в строю, ориентироваться в пространстве; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
29	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх	Комбинированный	1	Какие действия в игре чаще всего приводят к травмам?	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый	Научатся: – выполнять серию упражнений акробатики;	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	ных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики			Цели: учить выполнять правила игры, контролировать свои действия и наблюдать за действиями других игроков	контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	– соблюдать правила безопасного поведения в подвижной игре		
30	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки	Изучение нового материала	1	Какие существуют способы закаливания? Цели: учить выполнять правила полнения правил страховки и помощи при выполнении упражнений	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – самостоятельно подбирать методы и приемы закаливания; – выполнять упражнения со страховкой партнера	Текущий	
31	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях в полосах препятствий. Игра «Ноги на весу»	Комбинированный	1	Организационные: правила безопасной полосы препятствий. Цели: развивать равновесие и координацию в ходьбе по скамейке с перешагиванием предметов, по тонкой линии, проползая и перелезая через препятствия	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – выполнять упражнения на гимнастической скамейке; – соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях в полосах препятствий	Текущий	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
32	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «У дочка»	Применение знаний, умений	1	Какие качества развивают прыжки со скакалкой? Цели: учить выполнять прыжки со скакалкой различными способами	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения прыжков со скакалкой	Текущий	
33	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях	Комбинированный	1	Как правильно передать и принять эстафету? Цели: учить выполнять бег и прыжки в эстафете для закрепления учебного материала	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимая оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – технически правильно выполнять упражнения с обручем и скакалкой; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой	Текущий	
34	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке.	Комбинированный	1	Как развивать выносливость и быстроту? Цели: закрепить навыки выполнения упражнений	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.	Научатся: – распределять свои силы во время лазанья и перелезания по гимна-	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки			на гимнастической стенке; контролировать осанку	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника	стической стенке; – выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки		
35	Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях в полосе препятствий	Комбинированный	1	Как развивать выносливость при преодолении полосы препятствий? Цели: учить соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях в полосе препятствий	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики	Текущий	
36	Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу»	Применение знаний и умений	1	Как безопасно перемещаться по гимнастическим стенкам? Цели: развивать силу, ловкость, координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой	Текущий	
37	Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование	Комбинированный	1	Какие правила безопасности нужно соблюдать при выполнении лазанья по канату?	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимая оценку учителя.	Научатся: – выполнять лазанье по канату в три приема;	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веровочка под ногами»			Цели: закреплять навык выполнения разминки с гимнастическими палками	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой		
38	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибаль»	Изучение нового материала	1	Как развивать выносливость и быстроту? Цели: учить быстрому движению при броске мяча; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту при проведении подвижных игр	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – выполнять броски и ловлю мяча разными способами; – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	
39	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу»	Комбинированный	1	Как правильно ловить мяч после броска партнера? Цели: учить взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: – соблюдать правила взаимодействия с партнером; – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
40	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему»	Комбинированный	1	Какие бывают способы бросков мяча одной рукой? Цели: учить бросать мяч одной рукой и попадать в цель	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – технически правильно выполнять бросок мяча; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
41	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Правила ловли отскочившего от стены мяча. Цели: учить правильно ставить руки при ловле мяча	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Научатся: – выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в движении	Текущий	
42	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга»	Изучение нового материала	1	Как правильно выполнять ведение мяча? Цели: учить выполнять ведение мяча на месте и в движении, контролировать свое эмоциональное состояние во время игры	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – отбивать мяч от пола на месте и в движении; – характеризовать роль и значение занятий физкультурой для укрепления здоровья	Текущий	
43	Совершенствование техники выполнения	Комбинированный	1	Техника выполнения бросков мяча в кольцо.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии	Научатся: – бросать мяч в цель с пра-	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу»			Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»	с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	вильной постановкой рук; – выполнять упражнение, добываясь конечного результата		
44	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Комбинированный	1	Какне бывают способы выполнения бросков мяча в кольцо? Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – выполнять броски мяча в кольцо способом «сверху»; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
45	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	Изучение нового материала	1	Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага? Цели: учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения, после присема мяча от партнера	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячом. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять броски мяча в кольцо различными способами; – взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
46	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы»	Изучение нового матчаerialа	1	Каким боком удобнее передвигаться при ведении мяча правой рукой? Цели: развивать ловкость и координацию при выполнении ведения мяча в движении	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – отбивать мяч от пола, передвигая приставным шагом; – выполнять остановку прыжком	Текущий	
47	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»	Комбинированный	1	Как выполнять бросок набивного мяча на дальность? Цели: правильно выполнять движения руками при броске набивного мяча	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – бросать мяч в цель с правильнойной постановкой новой руки	Текущий	
48	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: учиться правильно выполнять бросок набивного мяча	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – технически правильно выполнять бросок набивного мяча; – взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом	Контроль двигательных качеств (броски набивного мяча)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
49	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам»	Изучение нового материала	1	Какие команды следует знать при переносе и надевании лыж? Цели: учить выполнять команды с лыжами в руках, в переносе лыж, надевании лыж; выполнять движения на лыжах	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять движение на лыжах; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Текущий	
50	Закрепление навыков ходьбы на лыжах различными способами. Игра «Пере стрелка»	Комбинированный	1	Как правильно надевать лыжи, проверять крепление? Цели: совершенствовать технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: – технически правильно выполнять ходьбу и повороты на лыжах при ставными шагами	Текущий	
51	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах.	Комбинированный	1	Как выполнять обгон на дистанции? Цели: учить падению на бок на месте и в движении под уклон	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о рас-	Научатся: – передвигаться на лыжах по дистанции; – соблюдать правила поведения и предупреждения	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток				пределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	травматизма во время занятий физической культурой		
52	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Разучивание игры «Охотники и олени»	Применение знаний и умений	1	Как правильно носить лыжи? <i>Цели:</i> развивать выносливость, закрепить умение распределять силы на дистанции	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – передвигаться свободным скользящим шагом; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
53	Обучение на лыжах подьему различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками	Изучение нового материала	1	Как правильно работать лыжными палками? <i>Цели:</i> развивать координационные способности при спуске на лыжах; учить выполнять на лыжах повороты и шаги в сторону приставными шагами	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – выполнять на лыжах подьем всеми изученными способами	Текущий	
54	Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной	Комбинированный	1	Как правильно провести разминку перед прохождением дистанции?	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают	Научатся: – технически правильно выполнять	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	стойке и подьема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дальше прокатится на лыжах»			Цели: развивать скоростно-силовые способности; корректировать технику продвижения на лыжах	мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	спуск и подъем на лыжах; – организовывать и проводить подвижные игры на улице		
55	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу на лыжах без палок и с палками	Изучение нового материала	1	Какой интервал необходимо соблюдать при очередном старте на лыжах? Цели: развивать ловкость, силу, скорость при ходьбе на лыжах	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – технически правильно выполнять лыжные ходы; – держать интервал при передвижении на лыжах	Текущий	
56	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подьема, торможения падением	Комбинированный	1	Как избежать столкновений при спуске с горки? Цели: развивать координационные способности при спуске на лыжах	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – выполнять повороты на лыжах изученными способами	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
57	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	Комбинированный	1	В каких случаях применяется торможение падением на лыжах? Цели: развивать координационные способности при ходьбе на лыжах	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами	Текущий	
58	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Подвижная игра «Охотники и олени»	Комбинированный	1	Как распределять силы при передвижении на лыжах на больших дистанциях? Цели: развивать выносливость в передвижении на лыжах на большое расстояние	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – передвигаться на лыжах свободным скользящим шагом	Текущий	
59	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 м	Комбинированный	1	Каким образом можно избежать падений на склонах? Цели: совершенствовать навыки передвижения на лыжах на подъеме; развивать силу, выносливость, координацию движений	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
60	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание подвижной игры «На буксире»	Приращение знаний, умений	1	Как самостоятельно выполнять движение на лыжах? Цели: закрепить навыки лыжной подготовки	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять ходьбу на лыжах разными способами; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
61	Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга»	Комбинированный	1	Правила безопасности на уроках в спортивном зале с мячами. Цели: учить выпонению бросков и ловле волейбольного мяча двумя руками над головой	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой	Текущий	
62	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	Изучение нового материала	1	Какие бывают игры с мячом на площадке с сеткой? Цели: учить выпонять броски мяча через сетку и ловлю высоко летящего мяча	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять броски мяча через сетку	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
63	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Быстрел в небо»	Изучение нового материала	1	Правила игры в пионербол. Цели: учить правильно ставить руки при бросках и ловле мяча	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу	Текущий	
64	Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в пионербол	Комбинированный	1	Как перемещаться по площадке? Цели: учить подавать мяч через сетку; выполнять команды при перемещении по площадке	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: – выполнять подачу мяча через сетку; – перемещаться по площадке по команде «переход»	Текущий	
65	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол	Комбинированный	1	Как ведется счет в игре пионербол? Цели: учить подавать мяч через сетку одной рукой	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умсют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: – выполнять броски мяча через сетку различными способами; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
66	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионер-бол	Комбинированный	1	Как добиться командной победы? Цели: учить играть в команде	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – ловить высоко летящий мяч; – взаимодействовать в команде; – оценивать и контролировать игровую ситуацию	Текущий	
67	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионер-бол	Комбинированный	1	Правила подачи и передачи мяча через сетку. Цели: учить играть в пионербол в соответствии с правилами	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры с мячом; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
68	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии	Изучение нового материала	1	Какие правила безопасности во время игры в футбол? Цели: учить ведению мяча ногами; навыкам безопасного обучения элементам футбола	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Научатся: – технически правильно выполнять ведение мяча ногами; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
69	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	Комбинированный	1	Как распределить роли игроков футбольной команды? Цели: учить ведению мяча ногами различными способами	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять ведение мяча ногами по дуге различными способами; – самостоятельно распределять роли игроков в команде	Текущий	
70	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слабом с мячом»	Изучение нового материала	1	Какие нарушения бывают при игре в футбол, приводящие к травмам? Цели: учить играть в футбол в соответствии с правилами безопасности	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – организовывать и проводить игру с элементами футбола; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
71	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Изучение нового материала	1	Что такое пенальти и за что его назначают? Цели: учить технике ведения и остановки мяча; взаимодействовать с партнером в игре в футбол	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: – играть в футболь в штрафной площадке по правилам безопасного поведения	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
72	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой»	Комбинированный	1	Какие обязанности у капитана команды? Цели: учить технике передачи и приему мяча в паре	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – технически правильно выполнять элементарные игры в футбол; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
73	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	Комбинированный	1	Как рассчитать силу броска мяча? Цели: учить броскам малого мяча в горизонтальную цель	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: – технически правильно выполнять бросок малого мяча в горизонтальную цель	Текущий	
74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: учить выполнять броски мяча	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: – метать мяч в цель с правильной постановкой рук	Контроль двигательных качеств (броски малого мяча)	
75	Развитие координационных	Комбинированный	1	Как совершенствовать выполнение	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Научатся: – технически	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	способностей в кувyrках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля»	ро- ван- ный		кувырка назад? Цели: развивать внимание, ловкость, координацию при выполнении кувyrков	Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	правильно выполнять различные виды кувyrков; – организовывать и проводить подвижную игру		
76	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу»	Комбинированный	1	Что общего при выполнении различного вида сто- ек? Цели: закрепить навыки самостоятельного выполнения упражнений акробатики поточным методом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять стойку на лопатках, на голове, на руках у опоры	Теку- щий	
77	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками	При- мене- ние знаний, умений	1	Правила безопасного выполнения упражнений с гимнастическими палками. Цели: закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений в группе	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Научатся: – выполнять общеразвивающие упражнения в группе различными способами; – самостоятельно вести подсчет общеразвивающих упражнений	Теку- щий	

1	2	3	4	5	6
78	Развитие координации	Комбинированный	1	1	1

1	2	3	4	5	6	7	8	9
78	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал – сядь»	Комбинированный	1	Как правильно выполнять стойку на руках у опоры и без нее? Цели: учить стойке на руках у стены и со страховкой партнера	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять стойку на руках; – самостоятельно проводить разминку в движении партнерами	Текущий	
79	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу»	Применение знаний, умений	1	Акробатические упражнения в различных сочетаниях. Цели: развивать скоростные качества, ловкость, внимание в акробатических упражнениях и круговой тренировке	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Текущий	
80	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место»	Комбинированный	1	Какова этапность при обучении стойкам на голове и руках? Цели: развивать координацию в упорах на руках	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
84	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Способы развития равновесия. Цели: учить упражнениям акробатики, направленным на развитие равновесия	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять акробатические упражнения различными способами	Текущий	
85	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки»	Комбинированный	1	Какие качества развиваются при выполнении упражнений с гантелями? Цели: учить выполнять упражнения с гантелями различными способами; коррекция свода стопы	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять упражнения с гантелями различными способами	Текущий	
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Способы развития гибкости. Цели: учить выполнять наклон вперед из положения стоя	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения для развития гибкости различными способами	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
93	Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	Комбинированный	1	Какова техника низкого старта? Цели: повторить бег на короткую дистанцию, развивать скоростные качества	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	
94	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цели: провести тестирование бега на 30 м, учить правилам соблюдения техники безопасности во время занятий	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями	Контроль двигательных качеств (бег на 30 м)	
95	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень»		1	Как технически правильно выполнить метание? Цели: учить правильной постановке рук и ног при метании мяча в цель, учить правильной постановке рук и ног при метании мяча на дальность	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Каковы правила выполнения метания? Цели: учить быстрому движению при броске малого мяча; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту при проведении подвижных игр	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – организовывать места занятий подвижных игр и игр с эстафетой	Контроль двигательных качеств (метание)	
97	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений		1	Как проводится подсчет пульса? Цели: учить выполнять подсчет пульса на запястье, повторить организующие строевые команды и приемы	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять подсчет пульса на запястье; – выполнять размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание	Текущий	
98	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 м. Игра в пионер-бол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как совершенствовать бросок и ловлю мяча? Цели: закрепить навык выполнения бросков и правильной ловли мяча	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионер-бол	Применение знаний и умений	1	Как совершенствовать бросок и ловлю мяча? Цели: закрепить навык броска и правильной ловли мяча	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Научатся: – технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча при игре в пионер-бол; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Текущий	
100	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра «Вызов номеров»	Применение знаний и умений	1	Как развивать выносливость и быстроту? Цели: учить быстрому движению при выполнении заданий круговой тренировки	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – распределять свои силы во время продолжительного бега; – выполнять упражнения по профилактике нарушений осанки	Текущий	
101	Развитие выносливости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием	Применение знаний и умений	1	Какие качества развиваются в эстафетах? Цели: учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации движений в различных ситуациях	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9
102	Совершенствование игр «Замечание противника», «Вышибалы», пионербол	Комбинированный	1	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - называть игры и формулировать их правила; - организовывать и проводить подвижные игры на воздухе и в помещении	Технический	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Когда появились первые спортивные соревнования? Цели: познакомить с историей возникновения первых спортивных соревнований; учить правильно выполнять прыжок с места	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – выполнять упражнение, добываясь конечного результата	Контроль двигательных качеств (прыжки в длину с места)	
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два Мороза»	Комбинированный	1	Как увеличивать и уменьшать скорость бега? Цели: учить выполнять игры различного характера; развивать скоростно-силовые качества, координацию движений	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Текущий	
11	Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	Применение знаний, умений	1	Какие основные физические качества необходимо развивать? Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимая оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения приемов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»			координационные способности, силу, ловкость при выполнении упражнений гимнастики и акробатики	мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	преjudения травматизма во время выполнения упражнений; – соблюдать правила взаимодействия с игроками		
18	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке	Комбинированный	1	Как правильно выполнять задания круговой тренировки? Цели: учить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: – координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; – соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; – регулировать физическую нагрузку	Текущий	
19	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках».	Комбинированный	1	Какие правила безопасного поведения необходимо знать и соблюдать при выполнении	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.	Научатся: – соблюдать правила предупреждения травматизма	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
81	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки-горбунки»	Комбинированный	1	Индивидуальные показатели физического развития и двигательных качеств. Цели: учить правильно выполнять прыжок в длину с места	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – технически правильно отталкиваться и приземляться	Текущий	
82	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств	Комбинированный	1	Способы развития силовых качеств. Цели: учить выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять упражнения для развития силовых качеств; – соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях акробатики	Текущий	
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Правила выполнения из виса лежа. Цели: учить правильно выполнять подтягивание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук лежа	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (подтягивание)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
87	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как стать выносливым? Цели: закрепить навык подъема туловища из положения лежа на спине	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (подъем туловища)	
88	Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра «Перетяжки»	Комбинированный	1	Как правильно передать и принять эстафету? Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах; – соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет	Текущий	
89	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь»	Комбинированный	1	Каковы правила развития выносливости? Цели: развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: распределять свои силы во время продолжительного бега; развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
90	Обучение по- ложению низко- го старта. Развитие скоро- стных качеств в беге с ускоре- нием	Ком- бини- рован- ный	1	При каком виде бега применяется низкий старт? Цели: закрепить навык положения низкого старта; развивать скорост- ные качества	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют дей- ствия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – технически правильно вы- полнять поло- жение низкого старта и старто- вое ускорение	Теку- щий	
91	Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыг- нет?»	Ком- бини- рован- ный	1	Как выполняются прыжок в длину с разбега? Цели: закрепить технику прыжка в длину с разбега	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять прыжок в длину с разбега, со- блюдая правила безопасного приземления	Теку- щий	
92	Контроль за развитием двигательных качеств: пры- жок в длину с места. Обучение прыж- кам через низ- кие барьеры	Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний	1	Каковы правила выполнения прыж- ка в длину с места? Цели: развивать прыгучесть в прыж- ках в длину с мес- та, развивать лов- кость и координ- ацию в беге с барьерами	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: вы- полнять упраж- нения на разви- тие физических качеств (прыгу- чести, быстро- ты, ловкости); осуществлять прыжки через низкие барьеры во время бега	Кон- троль двига- тель- ных качеств (пры- жок в длину с места)	