|  |  |
| --- | --- |
|  | Администрация города Дубны Московской области  Управление народного образования  ***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение***  ***«Средняя общеобразовательная школа №5***  ***г. Дубны Московской области» («Школа №5»)*** |

«УТВЕРЖДАЮ»

директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.И.Стенгач

приказ №\_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ИЗУЧАЕМОГО НА БАЗОВОМ УРОВНЕ

КЛАСС 2А

Балахнова Павла Игоревича

Рассмотрено на заседании

педагогического совета № 1

от 30.08.2020 года.

2020 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**для учащихся 2 классов**

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начальногообщего образования (ФГОС НОО) утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 по физической культуре, ООП НОО МОУ СОШ № 5 г. Дубны..

Тип программы: базовая по физической культуре.

Реализация учебной программы обеспечивается учебником Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012., включенным в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2015 – 2016 учебный год.

Форма организации учебных занятий: классно-урочная система.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

**УМК учителя-** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

«Школа России».

**УМК обучающегося:**

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

Уровень программы- базовый стандарт.

**Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:** в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**целью** **программы -** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа направлена на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Структура и содержание рабочей программы**

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

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта*.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Содержание курса**

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура*.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры*.*** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения*.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность*.***

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Общеразвивающие упражнения***

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

***На материале гимнастики с основами акробатики***

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

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

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

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

***На материале легкой атлетики***

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

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

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

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

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок***

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

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

### Содержание тем учебного курса

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* 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; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

##### Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

**2 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

* иметь представление:
* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
* уметь:
* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во 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 |

#### 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 ненамного. 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 просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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

***Формирование универсальных учебных действий:***

Личностные УДД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

***Познавательные универсальные действия:***

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей
* Классификация объектов.

##### Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

*Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.*

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Основная литература для учителя** |  |
| **1.1.** | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | **Д** |
| **1.2.** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | **Д** |
| **1.3.** | **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.** | **Ф** |
| **1.4.** | **Рабочая программа по физической культуре** | **Д** |
| **2.** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| **2.1.** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2.** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | **Д** |
| **2.3.** | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | **Д** |
| **2.4.** | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | **Д** |
| **2.5.** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. | **Д** |
| **2.6.** | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006 | **Д** |
| **3.** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| **3.1.** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **4.** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 4.2. | Аудиозаписи | Д |
| **5.** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1. | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2. | Козел гимнастический | П |
| 5.3. | Канат для лазанья | П |
| 5.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9. | Палка гимнастическая | К |
| 5.10. | Скакалка детская | К |
| 5.11. | Мат гимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18. | Лента финишная |  |
| 5.19. | Рулетка измерительная | К |
| 5.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.22. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.23. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.24. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.25. | Аптечка | Д |

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Тип урока | Кол-во часов | Решаемые проблемы | Планируемые результаты универсальные учебные действия | предметные  знания | Дата по плану | Дата по факту |
| 1 | 2 | 3 |  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Правила пове- дения в спор- тивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-дого- нялки» | Ввод- ный | 1 | Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: познако- мить с содержани- ем и организацией уроков физической культуры, с прави- лами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво- его действия.  *Личностные:* проявляют учебно-познавательный инте- рес к новому учебному материалу | Научатся:  - соблюдать правила пове- дения в спор- тивном зале  и на спортив- ной площадке на уроке;  - самостоятель- но выполнять комплекс утрен- ней гимнастики |  |  |
| 2 | Совершенство- вание строевых упражнений. Обучение по- ложению высо- кого старта. Игра «Ловишка» | Изуче- ние но- вого мате- риала | 1 | Что такое шеренга, колонна? Какой должна быть спор- тивная форма? Цели: повторить команды «Стано- вись!», «Смирно!», «Равняйсь!». Учить принимать положение высо- кого старта | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:  - выполнять команды на по- строения и пере- строения;  - технически правильно при- нимать положе- ние высокого старта |  |  |
| 3 | Совершенство- вание строевых упражнений. Обучение бегу с высокого | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как выполняется построение в ко- лонну?  Цели: повторить построение в ше- | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок. | Научатся:  - выполнять ор- ганизующие строевые коман- ды и приемы; |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | старта на дис- танцию 30 м. Игра «Салки с домом» |  |  | ренгу, колонну; повторить поло- жение высокого старта | *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей- ствия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоана- лиз и самоконтроль результата | - выполнять бег с высокого старта |  |  |
| 4 | Развитие скоро- сти и ориента- ции в простран- стве. Контроль двигательных качеств: чел- ночный бег 5 х Ю. Игра «Гуси- лебеди» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Корректировка техники челночно- го бега. Как вы- полнять поворот в челночном беге? Цели: учить бегу с изменением на- правления движе- ния | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают оценку учите- ля, сверстников.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  - технически правильно дер- жать корпус  и руки при беге в сочетании с дыханием;  - технически правильно вы- полнять пово- рот в челноч- ном беге |  |  |
| 5 | Развитие вни- мания, мышле- ния при выпол- нении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как прыгать вверх и в длину с места? Цели: учить вы- полнять легкоатле- тические упраж- нения - вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время призем- ления; фиксиро- вать информацию об изменениях в организме | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; осуществ- ляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно вос- принимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво- его действия.  *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять легкоатлети- ческие упраж- нения;  - технике дви- жения рук и ног в прыжках вверх и в длину;  - оценивать величину на- грузки по час- тоте пульса |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 6 | Совершенство- вание строевых упражнений. Объяснение по- нятия «физиче- ская культура как система занятий физи- ческими упраж- нениями». Игра «Жмурки» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какая польза от занятий физиче- ской культурой? Цели: учить пра- вильно выполнять строевые упражне- ния: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спи- рали | *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; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: осуществляют самоана- лиз и самоконтроль результата | Научатся:  - характеризо- вать роль и зна- чение уроков физической культуры для укрепления здо- ровья;  - выполнять упражнения  по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков | Теку- щий |  |
| 7 | Развитие ловко- сти, внимания в метании пред- мета на даль- ность.  Разучивание игры «Кто дальше бросит» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как выполнять ме- тание малого мяча (мешочка) на даль- ность?  Цели: учить пра- вильной технике метания | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей- ствия 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 легкоатлетиче- ские упражне- ния (метания);  - технически правильно дер- жать корпус, ноги и руки  в метаниях | Теку- щий |  |
| 8 | Контроль дви- гательных ка- честв: метание. Эстафета «За мячом против- ника» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Метание предмета на дальность. Цели: учить вы- полнять упражне- ния с соблюдением очередности и пра- вил безопасности; взаимодействовать в команде | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре- зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей- ствия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:  - технически правильно вы- полнять мета- ние предмета;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Кон- троль двига- тель- ных качеств (мета- ние) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |
| 9 | Ознакомление | Про- | 1 | Когда появились | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- | Научатся: | Кон- |  |  |
|  | с историей воз- | верка |  | первые спортив- | руют познавательные цели. | - выполнять | троль |  |  |
|  | никновения | и кор- |  | ные соревнования? | *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- | легкоатлетиче- | двига- |  |  |
|  | первых спор- | рекция |  | Цели: познако- | ствие после его завершения на основе его оценки и учета | ские упражне- | тель- |  |  |
|  | тивных сорев- | знании |  | мить с историей | характера сделанных ошибок. | ния; | ных |  |  |
|  | нований. | и уме- |  | возникновения | *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей- | - выполнять | качеств |  |  |
|  | Контроль дви- | ний |  | первых спортив- | ствия партнера; договариваются и приходят к общему | упражнение, | (прыжки |  |  |
|  | гательных ка- |  |  | ных соревновании; | решению в совместной деятельности. | добиваясь ко- | в длину |  |  |
|  | честв: прыжки |  |  | учить правильно | *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- | нечного резуль- | с места) |  |  |
|  | в длину с места |  |  | выполнять прыжок с места | любие и упорство в достижении поставленных целей | тата |  |  |  |
| 10 | Обучение бегу | Ком- | 1 | Как увеличивать | *Познавательные:* используют общие приемы решения | Научатся: | Теку- |  |  |
|  | с изменением | бини- |  | и уменьшать ско- | поставленных задач. | - выполнять | щий |  |  |
|  | частоты шагов. | рован- |  | рость бега? | *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу | легкоатлетиче- |  |  |  |
|  | Подвижные | ныи |  | Цели: учить вы- | при выполнении упражнении и участии в игре; прини- | ские упражне- |  |  |  |
|  | игры «Запре- |  |  | полнять игры раз- | мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- | ния; | **.** |  |  |
|  | щенное движе- |  |  | миночного харак- | вляют итоговый и пошаговый контроль. | - выполнять |  |  |  |
|  | ние» и «Два |  |  | тера; развивать | *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- | упражнение |  |  |  |
|  | Мороза» |  |  | скоростно-силовые качества, коорди- нацию движений | щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | по образцу учителя и по- казу лучших учеников |  |  |  |
| 11 | Объяснение по- | При- | 1 | Какие основные | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- | Научатся: | Теку- |  |  |
|  | нятия «физиче- | мене- |  | физические каче- | бов решения задач. | - понимать зна- | щий |  |  |
|  | ские качества». | ние |  | ства необходимо | *Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четко | чение развития |  |  |  |
|  | Развитие вни- | знании, |  | развивать? | следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон- | физических ка- |  |  |  |
|  | мания, мышле- | умений |  | Цели: развивать | троль; адекватно воспринимают оценку учителя. | честв для укре- |  |  |  |
|  | ния, двигатель- |  |  | внимание, лов- | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение | пления здоро- |  |  |  |
|  | ных качеств |  |  | кость при выпол- | и позицию; договариваются и приходят к общему реше- | вья; |  |  |  |
|  | посредством |  |  | нении игровых | нию в совместной деятельности. | - соблюдать |  |  |  |
|  | подвижных игр |  |  | упражнений | *Личностные:* понимают значение знаний для человека | правила взаи- |  |  |  |
|  |  |  |  |  | и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию  школьника | модействия  с игроками |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 |
|  | 12 | Ознакомление | Ком- | **1** | Как подбирается | *Познавательные:* используют общие приемы решения | Научатся: | Теку- |  |
|  | с основными | бини- |  | ритм и темп бега | поставленных задач; оценивают свои достижения, соот- | - правильно | щий |  |
|  | | способами раз- | рован- |  | на различных дис- | носят изученные понятия с примерами. | распределять |  |  |
|  |  | вития выносли- | ныи |  | танциях? | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии | силы при дли- |  |  |
|  | | вости. Развитие |  |  | Цели: учить само- | с поставленной задачей и условиями ее реализации. | тельном беге; |  |  |
|  | | двигательных |  |  | стоятельно подби- | *Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво- | - оценивать |  |  |
|  | | качеств в беге |  |  | рать собственный, | его действия. | величину на- |  |  |
|  | | на различные |  |  | наиболее эффек- | *Личностные:* проявляют положительные качества | грузки по час- |  |  |
|  | | дистанции |  |  | тивный ритм и темп бега | личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | тоте пульса |  |  |
|  | | Развитие скоро- | Про- | 1 | Как правильно | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют | Научатся: | Кон- |  |
|  | 13 | стных качеств | верка |  | стартовать и фи- | и решают учебную задачу. | - выполнять | троль |  |
|  | в беге на раз- | и кор- |  | нишировать? | *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе | легкоатлетиче- | двига- |  |
|  | личные дистан- | рекция |  | Цели: учить пра- | с учителем; вносят изменения в план действия. | ские упражне- | тель- |  |
|  | ции. Контроль | знании |  | вильной технике | *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей- | ния; | ных |  |
|  | двигательных | и уме- |  | бега; выполнять | ствия партнера; договариваются и приходят к общему | - соблюдать | качеств |  |
|  | качеств: бег | нии |  | разминочный бег | решению в совместной деятельности. | правила пове- | (бег |  |
|  | на 30 метров |  |  | в различном темпе | *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- | дения и преду- | на 30 м) |  |
|  | с высокого |  |  |  | трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | преждения |  |  |
|  | старта |  |  |  |  | травматизма во время вы- полнения упражнений |  |  |
| 14 | | Правила безо- | Ком- | 1 | Как вести себя | *Познавательные:* используют общие приемы решения | Научатся: | Теку- |  |
|  | | пасного поведе- | бини- |  | на уроках с исполь- | поставленных задач. | - соблюдать | щий |  |
|  | | ния во время | рован- |  | зованием спортив- | *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу | правила безо- |  |  |
|  | | упражнении | ныи |  | ного инвентаря? | при выполнении упражнений и участии в игре; прини- | пасного пове- |  |  |
|  | | со спортивным |  |  | Цели: учить вы- | мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- | дения; |  |  |
|  | | инвентарем. |  |  | полнять общераз- | вляют итоговый и пошаговый контроль. | - соблюдать |  |  |
|  | | Развитие коор- динационных способностей в общеразвива- |  |  | вивающие упражнения в движении и на месте;  совместнм командным | *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- | правила взаи- модействия с игроками |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |
|  | ющих упражне- |  |  | действиям во вре- | любие и упорство в достижении поставленных целей; |  |  |  |  |
|  | ниях. Разучива- |  |  | мя игры | умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- |  |  |  |  |
|  | ние подвижной |  |  |  | ми и взрослыми |  |  |  |  |
|  | игры «Охотник |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | и зайцы» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Обучение пере- | Про- | 1 | Как выполнять пе- | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют | **Научатся:** | Кон- |  |  |
|  | строению в две | верка |  | рестроение в две | и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре- | - выполнять | троль |  |  |
|  | шеренги, в две | и кор- |  | шеренги, две ко- | зультат действия. | организующие | двига- |  |  |
|  | колонны. Кон- | рекция |  | лонны? | ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе | строевые | тель- |  |  |
|  | троль двига- | знаний |  | **Цели:** учить вы- | с учителем; вносят изменения в план действия. | команды | ных |  |  |
|  | тельных ка- | и уме- |  | полнять упражне- | ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируют дей- | и приемы; | качеств |  |  |
|  | честв: поднима- | ний |  | ния по команде | ствия партнера; договариваются и приходят к общему | - выполнять | (под- |  |  |
|  | ние туловища |  |  | учителя и доби- | решению в совместной деятельности. | упражнение, | нима- |  |  |
|  | за 30 секунд. |  |  | ваться правильного | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- | добиваясь ко- | ние |  |  |
|  | Разучивание |  |  | выполнения; учить | любие и упорство в достижении поставленных целей; | нечного резуль- | туло- |  |  |
|  | подвижной иг- |  |  | поднимать туло- | умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- | тата | вища) |  |  |
|  | ры «Волна» |  |  | вище из положения лежа на скорость | ми и взрослыми |  |  |  |  |
| 16 | Совершенство- | Ком- | 1 | Развитие коорди- | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули- | **Научатся:** | Теку- |  |  |
|  | вание выполне- | бини- |  | нации. Как пра- | руют познавательные цели. | - выполнять | щий |  |  |
|  | ния упражнения | рован- |  | вильно выполнять | ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в дей- | упражнение |  |  |  |
|  | «вис на гимна- | ный |  | вис на гимнастиче- | ствие после его завершения на основе его оценки и учета | по образцу |  |  |  |
|  | стической стен- |  |  | ской стенке? | характера сделанных ошибок. | учителя и по- |  |  |  |
|  | ке на время». |  |  | **Цели:** развивать | ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируют дей- | казу лучших |  |  |  |
|  | Развитие памя- |  |  | координационные | ствия партнера; договариваются и приходят к общему | учеников; |  |  |  |
|  | ти и внимания |  |  | способности, силу | решению в совместной деятельности. | - организовы- |  |  |  |
|  | в игре «Отга- |  |  | и ловкость при вы- | ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин | вать и прово- |  |  |  |
|  | дай, чей голос» |  |  | полнении виса на время | успеха в учебной деятельности | дить подвиж- ные игры в по- мещении |  |  |  |
| 17 | Развитие коор- | Ком- | 1 | Корректировка | *Познавательные:* используют общие приемы решения | **Научатся:** | Теку- |  |  |
|  | динационных | бини- |  | техники выполне- | поставленных задач. | — соблюдать | щий |  |  |
|  | способностей | рован- |  | ния перекатов. | *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу | правила пове- |  |  |  |
|  | в упражнениях | **пый** | **Цели:** развивать | | при выполнении упражнений и участии в игре; прини- | дения **и** преду- |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | гимнастики с элементами акробатики. Со- вершенствова- ние техники выполнения пе- рекатов.  Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле» |  |  | координационные способности, силу, ловкость при вы- полнении упраж- нений гимнастики и акробатики | мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | преждения травматизма во время вы- полнения уп- ражнений; - соблюдать правила взаи- модействия с игроками |  |  |
| 18 | Совершенство- вание техники кувырка вперед. Развитие коор- динационных, скоростно-сило- вых способно- стей в круговой тренировке | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как правильно вы- полнять задания круговой трени- ровки?  Цели: учить пра- вильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учеб- ного материала | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  - координиро- вать перемеще- ние рук при вы- полнении ку- вырка вперед;  - соблюдать правила преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражнени- ями;  - регулировать физическую нагрузку | Теку- щий |  |
| 19 | Совершенство- вание техники упражнения «стойка на ло- патках». | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие правила безопасного пове- дения необходимо знать и соблюдать при выполнении | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре- зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. | Научатся:  - соблюдать правила преду- преждения травматизма | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Развитие ловко- сти и координа- ции в подвиж- ной игре «По- садка картофеля» |  |  | упражнений гим- настики? **Цели:** учить вы- полнять упражне- ния со страховкой | *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | во время заня- тий физически- ми упражне- ниями; - выполнять упражнение, до- биваясь конеч- ного результата |  |  |
| 20 | Развитие гибко- сти в упражне- нии «мост». Со- вершенствова- ние выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях | Ком- бини- рован- ный | 1 | Корректировка техники выполне- ния упражнения «мост».  **Цели:** развивать координационные способности, силу, ловкость в упраж- нениях 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 сво- его действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры в по- мещении;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 21 | Обучение ходь- бе по гимнасти- ческой скамей- ке различными способами. Контроль дви- гательных ка- честв: наклон вперед из поло- жения стоя | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Каковы правила выполнения на- клонов различны- ми способами? **Цели:** развивать координацию дви- жений, равновесие в ходьбе по ска- мейке; развивать гибкость в наклоне из положения стоя | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития ловко- сти и координа- ции | Кон- троль двига- тельных качеств (на- клоны из поло- жения стоя) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 22 | Развитие коор- динации дви- жений, ловко- сти, внимания в лазанье по на- клонной лест- нице, гимна- стической ска- мейке.  Игра на внима- ние «Запрещен- ное движение» | Изуче- ние нового мате- риала | I | Какие существуют упражнения для развития коорди- нации?  Цели: совершен- ствовать умения перемещаться по горизонтальной и наклонной ска- мейке; учить ха- рактеризовать фи- зические качества: силу, координацию | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон- троль; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  перемещаться по горизон- тальной и на- клонной по- верхности раз- личными спо- собами;  - соблюдать правила безо- пасного пове- дения во время занятий физи- ческими упраж- нениями | Теку- щий |  |
| 23 | Контроль дви- гательных ка- честв: подтяги- вания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной иг- ры «Конники- спортсмены» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Какие качества развиваются при подтягивании на перекладине? Цели: учить вы- полнять прямой хват при подтяги- вании; совершен- ствовать акробати- ческие упражне- ния - перекаты, «стойку на лопат- ках» | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре- зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, контролиру- ют действие партнера.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  выполнять серию акроба- тических упраж- нений;  соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражне- ниями | Кон- троль двига- тель- ных качеств (подтя- гивание из виса лежа) |  |
| 24 | Развитие равно- весия в упраж- нениях «цапля», «ласточка». | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как выполнять упражнения в рав- новесии? Цели: учить выпол- | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. | Научатся:  - выполнять упражнения в равновесии | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» |  |  | нять игровые упражнения из подвижных игр разной функ- циональной на- правленности | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво- его действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | на ограничен- ной опоре; - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры |  |  |
| 25 | Обучение висам углом на пере- кладине и гим- настической стенке. Развитие вни- мания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изме- нилось?» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Висы углом на пе- рекладине и гимна- стической стенке. **Цели:** учить пра- вильному положе- нию при выполне- нии виса углом | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  - выполнять упражнения для укрепления мышц брюшно- го пресса;  - характеризо- вать роль и зна- чение уроков физической культуры для укрепления здо- ровья | Теку- щий |  |
| 26 | Объяснение значения физ- культминуток для укрепления здоровья, прин- ципов их по- строения. Со- вершенствова- ние кувырка вперед | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Правила составле- ния комплекса упражнений для физкультминутки. **Цели:** учить прин- ципам построения физкультминутки; развивать коорди- нацию 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; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - самостоятель- но составлять комплекс упражнений для физкульт- минуток;  - выполнять упражнение, добиваясь ко- нечного резуль- тата | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 27 | Развитие гибкости в глубоких выпадах, на- клонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упраж- нениях «мост», «полушпагат». Развитие пры- гучести в эста- фете «Веревоч- ка под ногами» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как развивать гиб- кость тела? Цели: учить вы- полнять упражне- ния 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 дей- ствия 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 сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  - самостоятель- но подбирать упражнения для развития гибко- сти;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 28 | Развитие коор- динации движе- ний, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастиче- скими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гим- настическими палками | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Правила проведе- ния разминки с гимнастическими палками. Какие существуют стро- евые команды? Цели: учить вы- полнять упражне- ния по команде учителя и доби- ваться 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 дис- танцию и ин- тервал в строю, ориентировать- ся в простран- стве;  соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 29 | Объяснение значения пра- вил безопасно- сти в подвиж- | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие действия в игре чаще всего приводят к трав- мам? | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четко следуют ей: осуществляют итоговый и пошаговый | Научатся:  - выполнять се- рию упражне- ний акробатики; | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ных играх. Раз- витие координа- ции движений, ловкости, вни- мания в упраж- нениях акроба- тики |  |  | Цели: учить вы- полнять правила игры, контролиро- вать свои действия и наблюдать за действиями других игроков | контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | - соблюдать правила безо- пасного пове- дения в под- вижной игре |  |  |
| 30 | Объяснение значения зака- ливания для укрепления здоровья и спо- собов закалива- ния.  Обучение пра- вилам страховки | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Какие существуют способы закалива- ния?  **Цели:** учить вы- полнению правил страховки и помо- щи при выполне- нии упражнений | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  самостоятель- но подбирать методы и при- емы закалива- ния;  выполнять упражнения со страховкой партнера | Теку- щий |  |
| 31 | Развитие равно- весия и коорди- нации движе- ний в упражне- ниях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Организационные правила безопас- ной полосы пре- пятствий. **Цели:** развивать равновесие и коор- динацию в ходьбе по скамейке с пе- решагиванием предметов, по тон- кой линии, про- ползая 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; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей- ствия партнера; договариваются о распределении функ- ций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  выполнять упражнения на гимнастиче- ской скамейке;  соблюдать правила безо- пасного пове- дения в упраж- нениях полосы препятствий | Теку- щий  1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 32 | Совершенство- вание прыжков со скакалкой. Игра «Удочка» | При- мене- ние  знаний, умений | 1 | Какие качества развивают прыжки со скакалкой? **Цели:** учить вы- полнять прыжки со скакалкой раз- личными спосо- бами | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, 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 пове- дения и преду- преждения травматизма во время выполнения прыжков со скакалкой | Теку- щий |  |
| 33 | Разучивание игровых дейст- вий эстафет с обручем, ска- калкой. Обуче- ние выполне- нию строевых команд в раз- личных ситуа- циях | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как правильно пе- редать и принять эстафету? **Цели:**учить выполнять бег и прыжки в эста- фете для закрепле- ния учебного материала | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон- троль; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  технически правильно вы- полнять упраж- нения с обру- чем и скакал- кой;  соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физкульту- рой | Теку- щий |  |
| 34 | Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастиче- ской стенке. | Ком-  бини-  рован-  ный | **1** | Как развивать вы- носливость и быстроту? **Цели:** закрепить навыки выполне- ния упражнений | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. | **Научатся:**  распределять свои силы во время лаза- нья и перелеза- ния по гимна- | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Разучивание комплекса упражнений для формирова- ния правильной осанки |  |  | на гимнастической стенке; контроли- ровать осанку | ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифици- руют себя с позицией школьника | стической стен- ке;  выполнять упражнения по профилакти- ке нарушения осанки |  |  |
| 35 | Совершенство- вание упражне- ний гимнасти- ки: «стойка на лопатках», «мост», «лодоч- ка», «рыбка». Развитие вы- носливости в упражнениях полосы препят- ствий | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как развивать вы- носливость при преодолении поло- сы препятствий? **Цели:** учить со- блюдать правила безопасного пове- дения в упражне- ниях полосы пре- пятствий | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ори- ентируются 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 партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  самостоятель- но контролиро- вать качество выполнения упражнений гимнастики | Теку- щий |  |
| 36 | Совершенство- вание навыков перемещения по гимнастиче- ским стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу» | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как безопасно перемещаться по гимнастиче- ским стенкам? **Цели:** развивать силу, ловкость, координацию в лазанье и переле- зании по гимна- стической 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 сво- его действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физкульту- рой | Теку- щий |  |
| 37 | Развитие силы, выносливости в лазанье по ка- нату. Совер- шенствование | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие правила безопасности нуж- но соблюдать при выполнении лаза- нья по канату? | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон- троль; адекватно воспринимают оценку учителя. | **Научатся:**  выполнять лазанье по ка- нату в три приема; | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | j | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | упражнений с гимнастиче- скими палками. Разучивание игры «Веревоч- ка под ногами» |  |  | Цели: закреплять навык выполнения разминки с гимна- стическими пал- ками | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* пони.мают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физкульту- рой |  |  |
| 38 | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разу- чивание обще- развивающих упражнений с мячами. Со- вершенствова- ние броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как развивать вы- носливость и бы- строту?  Цели: учить быст- рому движению при броске мяча; развивать двига- тельные качества, выносливость, бы- строту при прове- дении подвижных игр | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; используют общие приемы решения постав- ленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  выполнять броски и ловлю мяча разными способами;  организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку- щий |  |
| 39 | Обучение бро- скам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как правильно ло- вить мяч после броска партнера? Цели: учить взаи- модействовать с партнером во время броска и правильной лов- ли мяча | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори- ентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | Научатся:  соблюдать правила взаи- модействия  с партнером;  организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 40 | Обучение раз- личным спосо- бам бросков мяча одной ру- кой.  Разучивание подвижной иг- ры «Мяч сред- нему» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие бывают спо- собы бросков мяча одной рукой? Цели: учить бро- сать мяч одной ру- кой и попадать в цель | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; используют общие приемы решения постав- ленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво- его действия.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  технически правильно выполнять бро- сок мяча;  соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 41 | Обучение упраж- нениям с мячом у стены.  Подвижная игра «Охотники и утки» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила ловли от- скочившего от сте- ны мяча. Цели: учить пра- вильно ставить ру- ки при ловле мяча | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов 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 реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в дви- жении | Теку- щий |  |
| 42 | Обучение тех- нике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге.  Подвижная игра «Мяч из круга» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как правильно вы- полнять ведение мяча?  Цели: учить вы- полнять ведение мяча на месте и в движении, кон- тролировать свое эмоциональное состояние во вре- мя игры | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  отбивать мяч от пола на мес- те и в движе- нии;  характеризо- вать роль и зна- чение занятий физкультурой для укрепления здоровья | Теку- щий |  |
| 43 | Совершенство- вание техники выполнения | Комби- ниро- ванный | 1 | Техника выполне- ния бросков мяча в кольцо. | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори- ентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии | Научатся:  бросать мяч в цель с пра- | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | бросков мяча в кольцо спосо- бом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу» |  |  | Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» | с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | вильной поста- новкой рук; выполнять упражнение, добиваясь ко- нечного резуль- тата |  |  |
| 44 | Совершенство- вание техники выполнения бросков мяча в кольцо спосо- бом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие бывают спо- собы 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 сво- его действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  выполнять броски мяча  в кольцо спосо- бом «сверху»;  организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры в по- мещении; -соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 45 | Обучение бас- кетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как выполнять бросок мяча в кор- зину после ведения и остановки в два шага?  Цели: учить тех- нике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения, после приема мяча от партнера | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются дей- ствия с мячом.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении 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 раз- ными способа- ми;  взаимодейст- вовать со свер- стниками  по правилам в играх с мячом | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 46 | Обучение веде- нию мяча с пе- редвижением приставными шагами.  Подвижная игра «Антивышиба- лы» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Каким боком удоб- нее передвигаться при ведении мяча правой рукой? Цели: развивать ловкость и коор- динацию при вы- полнении ведения мяча в движении | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори- ентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  отбивать мяч от пола, пере- двигаясь при- ставным шагом;  выполнять остановку прыж- ком | Теку- щий |  |
| 47 | Совершенство- вание бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как выполнять бросок набивного мяча на дальность? Цели: правильно выполнять движе- ния 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; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  бросать мяч в цель с пра- вильной поста- новкой рук | Теку- щий |  |
| 48 | Контроль дви- гательных ка- честв: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как вести контроль за развитием дви- гательных качеств? Цели: учить пра- вильно выполнять бросок набивного мяча | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре- зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются и при- ходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  технически правильно вы- полнять бросок набивного мяча;  взаимодейст- вовать со свер- стниками  по. правилам в играх с мячом | Кон- троль двига- тель- ных ка- честв (броски набив- ного мяча) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 49 | Объяснение правил безопас- ного поведения на уроках лыж- ной подготовки. Разучивание игры «По мес- там» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Какие команды следует знать при переносе и надева- нии лыж? Цели: учить вы- полнять команды с лыжами в руках, в переносе лыж, надевании лыж; выполнять движе- ние на лыжах | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно выполнять дви- жение на лы- жах;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма  во время занятий физкультурой | Теку- щий |  |
| 50 | Закрепление навыков ходьбы на лыжах раз- ными спосо- бами.  Игра «Пере- стрелка» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как правильно на- девать лыжи, про- верять крепления? Цели: совершен- ствовать технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори- ентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | Научатся:  - технически правильно вы- полнять ходьбу и повороты на лыжах при- ставными ша- гами | Теку- щий |  |
| 51 | Развитие коор- динационных, скоростных и силовых спо- собностей во время про- хождения дис- танции на лыжах. | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как выполнять об- гон на дистанции? Цели: учить падению на бок на месте и в дви- жении под уклон | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори- ентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- | Научатся:  - передвигать- ся на лыжах по дистанции;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Обучение пово- ротам на месте переступанием вокруг носков и пяток |  |  |  | пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | травматизма во время заня- тий физкульту- рой |  |  |
| 52 | Совершенство- вание умения передвигаться скользящим ша- гом по дистан- ции до 1000 м. Разучивание игры «Охотни- ки и олени» | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как правильно но- сить лыжи? **Цели:** развивать выносливость, за- крепить умение распределять силы на дистанции | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  — передвигаться свободным скользящим шагом;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 53 | Обучение на лыжах подъ- ему различны- ми способами, спуску в основ- ной стойке и торможению палками | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как правильно ра- ботать лыжными палками? **Цели:** развивать координационные способности при спуске на лыжах; учить выполнять на лыжах поворо- ты и шаги в сторо- ну приставными шагами | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ори- ентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** задают вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  - выполнять на лыжах подъ- ем всеми изу- ченными спо- собами | Теку- щий |  |
| 54 | Совершенство- вание навыка спуска на лы- жах в основной | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как правильно провести разминку перед прохожде- нием дистанции? | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- | **Научатся:**  - технически правильно  выполнять | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | стойке и подъ- ема на неболь- шое возвыше- ние.  Подвижная игра «Кто дольше прокатится на лыжах» |  |  | Цели: развивать скоростно-силовые способности; кор- ректировать тех- нику продвижения на лыжах | мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются 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; - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры на улице |  |  |
| 55 | Освоение тех- ники лыжных ходов. Обуче- ние поперемен- ному двухшаж- ный ходу на лыжах без палок и с пал- ками | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Какой интервал необходимо со- блюдать при оче- редном старте на лыжах? Цели: развивать ловкость, силу, скорость при ходь- бе на лыжах | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори- ентируются 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 по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научится:  - технически правильно выполнять лыжные ходы;  - держать ин- тервал при пе- редвижении на лыжах • | Теку- щий |  |
| 56 | Обучение пово- ротам пристав- ными шагами. Совершенство- вание спуска на лыжах в основной стойке и подъе- ма, торможения падением | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как избежать столкновений при спуске с горки? Цели: развивать координационные способности при спуске на лыжах | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори- ентируются 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 по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  - выполнять повороты на лыжах изученными способами | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 57 | Совершенство- вание поворо- тов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лы- жах. Обучение падению на бок на месте и в дви- жении под уклон. Игра «День и ночь» | Ком- бини- рован- ный | 1 | В каких случаях применяется тор- можение падением на лыжах? **Цели:** развивать координационные способности при ходьбе на лыжах | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами | Теку- щий |  |
| 58 | Совершенство- вание умения передвижения скользящим ша- гом по дистан- ции до 1000 м. Подвижная игра «Охотники и олени» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как распределять силы при передви- жении на лыжах на больших дис- танциях? **Цели:** развивать выносливость в передвижениях на лыжах на боль- шое расстояние | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори- ентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - передвигаться на лыжах сво- бодным сколь- зящим шагом | Теку- щий |  |
| 59 | Совершенство- вание подъема на лыжах. Раз- витие выносли- вости в движе- нии на лыжах по дистанции до 1500 м | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие бывают спо- собы подъема на склон? **Цели:** совершен- ствовать навык передвижения на лыжах на подъ- еме; развивать си- лу, выносливость, координацию дви- жений | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей- ствия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - передвигать- ся на лыжах по дистанции с подъемами и спусками | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 60 | Развитие вни- мания, двига- тельных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.  Разучивание подвижной иг- ры «На буксире» | При- мене- ние  знаний, умений | 1 | Как самостоятель- но выполнять дви- жение на лыжах? Цели: закрепить навыки лыжной подготовки | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно выполнять ходьбу на лы- жах разными способами;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 61 | Обучение пере- даче мяча в па- рах.  Подвижная игра «Мяч из круга» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ности на уроках в спортивном зале с мячами. Цели: учить вы- полнению бросков и ловле волейболь- ного мяча двумя руками над голо- вой | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей- ствия 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 ру- ками над голо- вой | Теку- щий |  |
| 62 | Обучение бро- скам и ловле мяча через сетку.  Игра «Перекинь мяч» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Какие бывают игры с мячом на площадке с сеткой? Цели: учить вы- полнять броски мяча через сетку и ловлю высоко летящего мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять броски мяча через сетку | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 63 | Обучение бро- скам мяча через сетку двумя ру- ками от груди, из-за головы, снизу.  Разучивание подвижной иг- ры «Выстрел в небо» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Правила игры в пионербол. **Цели:** учить пра- вильно ставить руки при бросках и ловле мяча | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори- ентируются 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 партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу | Теку- щий |  |
| 64 | Обучение пода- че двумя руками из-за головы. Игра в пионер- бол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как перемещаться по площадке? **Цели:** учить пода- вать мяч через сетку; выполнять команды при пе- ремещении по пло- щадке | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре- зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво- его действия; договариваются и приходят к общему ре- шению в совместной деятельности. ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  - выполнять подачу мяча через сетку;  - перемещаться по площадке по команде «переход» | Теку- щий |  |
| 65 | Обучение пода- че мяча через сетку одной ру- кой.  Игра в пионер- бол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как ведется счет в игре пионербол? **Цели:** учить пода- вать мяч через сет- ку одной рукой | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори- ентируются 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 партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | **Научатся:**  - выполнять броски мяча через сетку раз- личными спо- собами;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 66 | Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионер- бол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как добиться ко- мандной победы? Цели: учить иг- рать в команде | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - ловить высоко летящий мяч; - взаимодейство- вать в команде;  - оценивать  и контролиро- вать игровую ситуацию | Теку- щий |  |
| 67 | Совершенство- вание подачи, передачи бро- сков и ловли мяча через сетку.  Игра в пионер- бол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила подачи и передачи мяча через сетку. Цели: учить иг- рать 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; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры с мя- чом;  — соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 68 | Обучение ве- дению мяча внутренней и внешней ча- стью подъема ноги по прямой линии | Изуче- ние но- вого мате- риала | 1 | Какие правила безопасности во время игры в футбол? Цели: учить веде- нию мяча ногами; навыкам безопас- ного обучения эле- ментам футбола | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:  - технически правильно вы- полнять ведение мяча ногами;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физкульту- рой | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 69 | Обучение веде- нию мяча внут- ренней и внеш- ней частью подъема ноги по дуге с оста- новками по сиг- налу.  Подвижная игра «Гонка мячей» | Ком- бини- ро ван- ный | 1 | Как распределить роли игроков фут- больной команды? **Цели:** учить веде- нию мяча ногами различными спо- собами | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять ведение мяча ногами по дуге различными способами;  — самостоятель- но распределять роли игроков  в команде | Теку- щий |  |
| 70 | Обучение веде- нию мяча внут- ренней и внеш- ней частью подъема ноги между стойка- ми с обводкой стоек.  Разучивание иг- ры «Слалом с мячом» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Какие нарушения бывают при игре в футбол, приво- дящие к травмам? **Цели:** учить иг- рать в футбол в соответствии с правилами безо- пасности | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ори- ентируются 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 партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить игру  с элементами футбола;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 71 | Обучение уме- нию останавли- вать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Фут- больный биль- ярд» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Что такое пенальти и за что его назна- чают?  **Цели:** учить тех- нике ведения и остановки мяча; взаимодействовать с партнером в игре в футбол | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре- зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво- его действия; договариваются и приходят к общему ре- шению в совместной деятельности. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  - играть в фут- бол в штрафной площадке по правилам безопасного поведения | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 72 | Обучение пере- даче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвиже- нии. Разучива- ние игры «Бро- сок ногой» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие обязанности у капитана коман- ды?  Цели: учить тех- нике передачи и приему мяча в паре | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей- ствия 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 вы- полнять эле- менты игры  в футбол;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 73 | Броски малого мяча в горизон- тальную цель. Игра в мини- футбол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как рассчитать силу броска мяча? Цели: учить бро- скам малого мяча в горизонтальную цель | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре- зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво- его действия; договариваются и приходят к общему ре- шению в совместной деятельности. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:  - технически правильно вы- полнять бросок малого мяча в горизонталь- ную цель | Теку- щий |  |
| 74 | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонталь- ную цель. Игра «Быстрая подача» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как контролиро- вать развитие дви- гательных качеств? Цели: учить вы- полнять броски мяча | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре- зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво- его действия; договариваются и приходят к общему ре- шению в совместной деятельности. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:  - метать мяч в цель с пра- вильной поста- новкой руки | Кон- троль двига- тель- ных качеств (броски малого мяча) |  |
| 75 | Развитие коор- динационных | Ком- бини- | 1 | Как совершенство- вать выполнение | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори- ентируются в разнообразии способов решения задач. | Научатся:  -технически | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | способностей в кувырках впе- ред и назад. Подвижная игра «Посадка кар- тофеля» | рован- ный |  | кувырка назад? Цели: развивать внимание, лов- кость, координа- цию при выполне- нии кувырков | *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции сво- его действия; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | правильно вы- полнять раз- личные виды кувырков; - организовы- вать и прово- дить подвиж- ную игру |  |  |
| 76 | Развитие вни- мания, мышле- ния, двигатель- ных качеств посредством серии акробати- ческих упраж- нений. Игра «Ноги на весу» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Что общего при выполнении раз- личного вида сто- ек?  Цели: закрепить навык самостоя- тельного выполне- ния упражнений акробатики поточ- ным методом | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять стойку на лопатках, на голове, на руках у опоры | Теку- щий |  |
| 77 | Развитие вни- мания, мышле- ния, координа- ционных спо- собностей в упражнениях с гимнастиче- скими палками. Развитие ловко- сти в игре-эста- фете с гимна- стическими палками | При- мене- ние  знаний, умений | 1 | Правила безопас- ного выполнения упражнений с гим- настическими пал- ками.  Цели: закрепить навык выполнения общеразвива- ющих упражне- ний в группе | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:  - выполнять общеразвива- ющие упражне- ния в группе различными способами;  - самостоятель- но вести под- счет общераз- вивающих упражнений | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 78 | Развитие коор- динационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал - са- дись» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как правильно вы- полнять стойку на руках у опоры и без нее? **Цели:**учить стой- ке на руках у сте- ны и со страховкой партнера | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  -технически правильно вы- полнять стойку на руках; - самостоятель- но проводить разминку в движении па- рами | Теку- щий |  |
| 79 | Совершенство- вание упражне- ний акробатики поточным ме- тодом. Развитие силы, ловкости в круговой тре- нировке. Игра «Ноги на весу» | При- мене- ние  знаний, умений | 1 | Акробатические упражнений в различных сочетаниях. **Цели:** развивать скоростные каче- ства, ловкость, внимание в акро- батических упраж- нениях и круговой тренировке | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори- ентируются 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 дей- ствия партнера; договариваются о распределении функ- ций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физкульту- рой | 4ч.  29.03 | 29.03 |
| 80 | Развитие коор- динационных способностей посредством выполнения упоров на ру- ках.  Игра «Пустое место» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какова этапность при обучении стойкам на голове и руках? **Цели:** развивать координацию в упорах на руках | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития ловкости и ко- ординации | 31.03 | 31.03 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 81 | Совершенство- вание прыжка в длину с места. Игра «Коньки- горбунки» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Индивидуальные показатели физи- ческого развития и двигательных качеств.  Цели: учить пра- вильно выполнять прыжок в длину с места | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори- ентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* задают вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния;  - технически правильно от- талкиваться  и приземляться | 1.04 | 1.04 |
| 82 | Обучение упражнениям акробатики в заданной по- следовательно- сти. Развитие силовых ка- честв | Ком- бини- рован- ный | 1 | Способы развития силовых качеств. Цели: учить вы- полнять силовые упражнения с за- данной дозировкой нагрузки | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей- ствия 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 сило- вых качеств;  - соблюдать правила безо- пасного пове- дения в упраж- нениях акроба- тики | 5.04 | 5.04 |
| 83 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтя- гивание на низ- кой переклади- не из виса лежа. Подвижная игра «Коньки- горбунки» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Правила выполне- ния подтягивания из виса лежа. Цели: учить пра- вильно выполнять подтягивание ту- ловища из положе- ния 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; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнение  по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | 7.04 | 7.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | 2 | 3 | **4** | **5** | 6 | **7** | 8 | 9 |
| 84 | Акробатические упражнения для развития равно- весия.  Подвижная игра «Охотники и утки» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Способы развития равновесия. Цели: учить упраж- нениям акробати- ки, направленным на развитие равно- весия | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  акробатические  упражнения  различными  способами  • | 8.04 | 8.04 |
| 85 | Развитие сило- вых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие качес гва развиваются при выполнении упраж- нений с гантелями? Цели: учить вы- полнять упражне- ния с гантелями различными спо- собами; коррекция свода стопы | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори- ентируются 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 по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять упражнения с гантелями различными способами | 12.04 | 12.04 |
| 86 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из поло- жения стоя. Игра «Третий лишний» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Способы развития гибкости. Цели: учить вы- полнять наклон вперед из положе- ния стоя | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения для развития гибкости раз- личными спо- собами | 14.04 | 14.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 87 | Контроль за развитием двигательных качеств: подъ- ем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правиль- ный номер с мячом» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как стать вынос- ливым?  **Цели:** закрепить навык подъема ту- ловища из положе- ния лежа на спине | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей- ствия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять упражнение  по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | 15.04 | 15.04 |
| 88 | Развитие коор- динационных качеств, гибко- сти, ловкости в акробатиче- ских упражне- ниях.  Разучивание игровых дейст- вий эстафет. Игра «Перетяж- ки» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как правильно пе- редать и принять эстафету? **Цели:** выполнять командные дейст- вия в эстафете для закрепления учеб- ного материала | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори- ентируются 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 по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  — взаимодейст- вовать со свер- стниками  по правилам в эстафетах;  - соблюдать требования тех- ники безопас- ности при про- ведении эстафет | 19.04 | 19.04 |
| 89 | Развитие вы- носливости по- средством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Каковы правила развития выносли- вости?  **Цели:** развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* задают вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся: рас- пределять свои силы во время продолжитель- ного бега; раз- вивать вынос- ливость различ- ными способа- ми и понимать значение этого качества для человека | 21.04 | 21.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей- ствия 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 вы- полнять поло- жение низкого старта и старто- вое ускорение | 22.04 | 22.04 |
| 91 | Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыг- нет?» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как выполняется прыжок в длину с разбега? **Цели:** закрепить технику прыжка в длину с разбега | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять прыжок в длину с разбега, со- блюдая правила безопасного приземления | 26.04 | 26.04 |
| 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 коорди- нацию в беге с барьерами | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* 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 | 28.04 | 28.04 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 93 | Развитие скоро- сти в беге на 30 м с низ- кого старта. Разучивание упражнений полосы препят- ствий | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какова техника низкого старта? Цели: повторить бег на короткую дистанцию, разви- вать 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 об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражне- ниями | 29.04 | 29.04 |
| 94 | Правила безо- пасного поведе- ния на уроках физкультуры. Контроль за раз- витием двига- тельных ка- честв: бег на 30 м | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цели: провести тестирование бега на 30 м, учить пра- вилам соблюдения техники безопас- ности во время за- нятий | *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 об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять правила безо- пасного пове- дения во время занятий физи- ческими упраж- нениями | 5.05 | 12.05 |
| 95 | Совершенство- вание метания теннисного мя- ча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень» |  | 1 | Как технически правильно выпол- нить метание? Цели: учить пра- вильной постанов- ке рук и ног при метании мяча в цель, учить пра- вильной постанов- ке 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; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния - метание теннисного мяча с правиль- ной постанов- кой рук и ног | 6.05 | 13.05 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 96 | Контроль за развитием двигательных качеств: мета- ние мешочка **на** дальность. Подвижная игра «За мячом про- тивника» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Каковы правила выполнения мета- ния?  **Цели:** учить быст- рому движению при броске малого мяча; развивать двигательные ка- чества, выносли- вость, быстроту при проведении подвижных игр | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируют дей- ствия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - организовы- вать места заня- тий подвижны- ми играми  и эстафетами;  - выполнять правила безо- пасного пове- дения во время игр и эстафет | 12.05 | 12.05 |
| 97 | Контроль пульса.  Совершенство- вание строевых упражнений |  | 1 | Как проводится подсчет пульса? **Цели:** учить вы- полнять подсчет пульса на запястье, повторить органи- зующие строевые команды и приемы | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят **к** об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять подсчет пульса на запястье;  - выполнять размыкание в шеренге  на вытянутые руки и смыка- ние | 13.05 | 13.05 |
| 98 | Контроль за развитием двигательных качеств: чел- ночный бег 3 х Юм. Игра в пионер- бол | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как совершенство- вать бросок и лов- лю мяча? **Цели:** закрепить навык выполнения бросков и пра- вильной ловли мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять бросок и ловлю мяча;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физкульту- рой | 17.05 | 17.05 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 99 | Развитие вы- носливости в кроссовой подготовке. Совершенство- вание броска и ловли мяча. Игра в пионер- бол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как совершенство- вать бросок и лов- лю мяча? Цели: закрепить навык броска и правильной ловли мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:  - технически правильно вы- полнять бросок и ловлю мяча при игре в пио- нербол;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физкульту- рой | 19.05 | 19.05 |
| 100 | Развитие вы- носливости и быстроты в упражнениях круговой тре- нировки. Игра «Вызов номеров» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как развивать вы- носливость и бы- строту?  Цели: учить быст- рому движению при выполнении заданий круговой тренировки | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей- ствия 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 про- должительного бега;  - выполнять упражнения  по профилакти- ке нарушений осанки | 20.05 | 20.05 |
| 101 | Развитие вни- мания, ловко- сти, координа- ции движений в эстафетах с бегом, прыж- ками и мета- нием | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Какие качества развиваются в эс- тафетах? Цели: учить вы- полнять команд- ные действия в эс- тафете для закреп- ления учебного  материала | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и \ частии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловко- сти и координа- ции движений в различных ситуациях | 24.05 | 24.05 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  |  | *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |  |
|  | 102 | Совершенство- вание игр «За мячом против- ника», «Выши- балы», пионер- бол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как использовать полученные навы- ки в процессе обу- чения?  **Цели:** закреплять умения и навыки правильного вы- полнения основ- ных видов движе- ний; осуществлять подвижные игры для развития дви- гательных качеств | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции сво- его действия.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - называть игры и формулиро- вать их правила;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры  на воздухе и в помещении | 26.05  27.05 | 26.05  27.05 |

**Литература**

* общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.
* Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
* Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,. Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ

**. Дополнительная литература:**

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы : комплексная про-  
   грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Про-  
   свещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -  
   М. : ООО «Фирма "Издательство ACT"», 2012.
3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура : учебник для учащихся *\-4* классов начальной школы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2009.
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, 2009.
6. *Школьникова, К В. Я* иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2010.
7. *Ковалъко, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1^4 классы / В. И. Ковалько. - М.:Вако, 2010.

**2.Интернет-ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival>. 1 [september.ru/](http://september.ru/)articles/576894

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

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

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

[Pedsovet.Su](http://Pedsovet.Su). - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Ргошколу.Яи. — Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.о^. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО»

рук. ШМО (ГМО) зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пр. №\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.