Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»  Директор МБОУ ТСОШ №3  Приказ №\_105\_от 31.08.2018г.\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н. Мирнов |

**Рабочая программа**

**По физической культуре**

Уровень общего образования 5-б (класс)

Основного общего образования в 5-б классе

Количество часов в неделю – 2часа, за год – 70 часов

Учитель Гурова Зинаида Николаевна

Программа составлена на основе примерной программы по физической культуре основного общего образования, авторской программы курса физической культуры для 1 – 11 классов общеобразовательных учреждений В.И. Ляха, А.А. Зданевича; под редакцией В. И. Ляха, А.А. Зданевича ( М. Просвещение, 2012г.)

Ст. Тацинская

2018 – 2019 уч.год

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

             Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

•        владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

•        владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

•        владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

•        способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

•        способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

•        владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

•        умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

•        умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

•        умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

•        красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

•        хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

•        культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

•        владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

•        владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

•        владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

•        владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

•        владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

•        умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Личностные, метапредметные  результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

•        понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

•        понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

•        понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

•                    бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

•        уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

•        ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

•        добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

•        рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

•        поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

•        восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

•        понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

•        восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

•        владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

•        владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

•        владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

•        владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

•        владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

•        владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные  результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

•        знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

•        знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

•        знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

•        способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

•        умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

•        способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

•        способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

•        способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

•        способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

•        способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

•        способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

•        способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

•        способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

•        способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

•        способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

•        способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

•        способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

•        способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**2. Содержание учебного предмета, курса**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

( в процессе уроков)

5  класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

*Спортивные игры.*

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.  Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Легкая атлетика.*

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.  Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

*Спортивные игры*

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки   игрока.    Перемещения   в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления  защитника  (в  парах, тройках, квадрате, круге).

Техника   ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика  игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение  (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов   и стоек: стойки игрока.  Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника  подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой.  Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков  (2:2,  3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие   выносливости, скоростных  и  скоростно-силовых способностей.  Бег  с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

Строевые упражнения. Перестроение     из колонны по одному   в   колонну   по четыре дроблением и    сведением;    из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением   и   слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и  с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных  суставов   и   позвоночника.   Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись;   подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы;   подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев;    соскок    прогнувшись   (козел   в ширину,        высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

*Легкая атлетика.*

Техника спринтерского бега: высокий    старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки  в высоту с 3—5 шагов   разбега способом «перешагивание».

Техника метания  малого мяча: метание      теннисного  мяча с места   на   дальность отскока от стены, на  заданное  расстояние, на дальность,  в коридор 5—6 м, в    горизонтальную    и    вертикальную       цель (lxl   м)   с   расстояния 6-8 м,  с 4-5 бросковых шагов   на  дальность и заданное  расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных   способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**УМЕТЬ:**

Уметь выполнять комплекс утренней гимнастики с гимнастической палкой.

Уметь строиться в колонну по одному, перестроение     из колонны по одному   в   колонну   по четыре.

Уметь выполнять комплекс акробатических упражнений, состоящий из кувырка вперед, назад, стойки на лопатках.

Уметь выполнять финиширование в беге на короткие дистанции.

Показывать правильную технику в беге по прямой на скорость.

Выполнять ведение мяча правой и левой рукой - остановку шагом, бросок мяча в корзину одной рукой с близкого расстояния.

**3. тематическое планирование**

| №  п/п | Тема урока | Тип урока | Кол-во часов | Решаемые  проблемы | Планируемые результаты | | Вид контроля | Дата |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| универсальные учебные действия метапредметные связи | предметные  знания УУД |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Построения в шеренгу, колонну. Комплекс утренней гимнастики. Игра. | Вводный | 1 | Как вести себя  в спортивном зале и на спортивной площадке?  **Цели:** закрепить навыки постро- ений и перестро- ений; развивать координацию движений в упражнениях утренней гимнастики | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  ***Регулятивные:*** планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | **Научатся:**  – соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале  и на спортив-ной площадке;  – выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;  – организовывать и проводить подвижные игры | Теку-щий | 04.09 |
| 2 | Бег 400 метров. Высокий и низкий старт, | Применение знаний и умений | 1 | Какой должна быть спортивная форма для занятий на улице?  **Цели:** учитьбегу  в равномерном темпе по дистанции до 400 м; закрепить навык выполнения высокого и низкого старта, стартового ускорения | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;  – технически правильно выполнять высо-  кий и низкий старт, стартовое ускорение | теку-щий | 06.09 |
| 3 | Бег на 30 м  (скорость) | Комбинированный | 1 | Почему тестирование проводится два раза в год?  **Цели:** закрепить навык перестро-  ения в шеренге; учить развивать скорость в беге  на 30 метров | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять организующие строевые команды и приемы;  – выполнять легкоатлетические упражнения (бег) | Контроль двигательных качеств  (бег на 30 метров) | 11.09 |
| 4 | Прыжок  в длину с места. Техника бега.  П/и «Охотни-ки и утки» | Комбинированный | 1 | Каковы организационные приемы прыжков? Корректировка техники бега.  **Цели:** тестированиепрыжка в длину с места, совершенствование техники бега | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных  нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – технически правильно держать корпус  и руки при беге в сочетании с дыханием;  – технически правильно отталкиваться  и приземляться | Контроль двигательных качеств  (прыжок  в длину с места) | 13.09 |
| 5 | Значение физической культуры. Бег на 60 м с высокого и низкого старта. | Изучение нового материала | 1 | Как бегать на короткую дистанцию с высокого и низкого старта?  **Цели:** учить правильной технике  бега с высокого  и низкого старта | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – характеризовать значение физической подготовки солдат в русской армии;  – выполнять легкоатлети-ческие упражнения – бег  на 60 м с высокого и низкого старта | Текущий | 18.09 |
| 6 | Метание мяча.  Бег на 60 м с высокого старта на результат. | Комбинированный | 1 | Каковы организационные приемы выполнения контрольных забегов на 60 метров?  **Цели:** учить выполнять бег на 60 м с высокого старта; закрепить навык метания малого мяча на дальность | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:***формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнения для развития двигательных навыков;  – технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60 м | Контроль двигательных качеств (бег на 60 м) | 20.09 |
| 7 | Бег на 1000 метров на время. | Комбинированный | 1 | Корректировка техники бега.  **Цели:** учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000 м | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  – выполнять легкоатлетиче-ские упражнения (бег в медленном темпе);  – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега | Контроль двигательных качеств (бег на 1000 м) | 25.09 |
| 8 | Метание мяча на дальность. | Комбинированный | 1 | Какие упражнения включать в разминку перед метанием мяча?  **Цели:** развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять легкоатлетические упражнения;  – организовывать и проводить подвижные игры;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль двигательных качеств (метание) | 27.09 |
| 9 | Физическая подготовка и развитие систем дыхания  и кровообращения. Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. | Комбинированный | 1 | Общеразвивающие физкультурные упражнения.  **Цели:** познакомить с понятием «физическая подготовка» и ее связью с развитием систем дыхания  и кровообращения, учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – организовывать и проводить подвижные игры-эстафеты;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками;  – характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания  и кровообращения | Теку-щий | 02.10 |
| 10 | Прыжки  в длину с разбега способом «согнув ноги».  Игра. | Комбинированный | 1 | Как правильно выполнять основные движения в прыжках?  **Цели:** учить выполнять прыжок  в длину с разбега способом «согнув ноги» | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – организовывать и проводить подвижные игры;  – выполнять  упражнение  по образцу  учителя и по-казу лучших учеников | Теку-щий | 04.10 |
| 11 | Прыжки  в длину с раз-  бега. Подвижные игры. | Комбинированный | 1 | Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги?  **Цели:** учить правильной технике прыжка в длину  с разбега, развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности  ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  в прыжке в длину с раз-  бега;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий | 09.10 |
| 12 | Прыжок  в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. | Комбинированный | 1 | Каковы организационные приемы прыжков?  **Цели:** учить правильной технике прыжка в длину  с разбега способом «согнув ноги» | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки);  – технически правильно отталкиваться  и приземляться в прыжке в длину с разбега | Контроль двигательных качеств  (прыжок в длину с разбега) | 11.10 |
| 13 | Способы регулирования физической нагрузки.  Эстафеты с мячами. | Изучение нового материала | 1 | Как правильно регулировать физическую нагрузку? **Цели:** развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении эстафет с мячами | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  – выполнять легкоатлетические упражнения;  – регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений | Теку-щий | 16.10 |
| 14 | Челночный бег  3 × 10 м.  Прыжки через барьеры | Комбинированный | 1 | Каковы правила выполнения челночного бега  3 × 10 м?  **Цели:** развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – выполнять легкоатлетические упражнения;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  в прыжках  через барьеры | Контроль двигательных качеств (челночный бег) | 18.10 |
| 15 | Разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание». | Изучение нового материала | 1 | Как определить толчковую ногу  и с какой стороны разбегаться?  **Цели:** учить разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание» | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Личностные:*** раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – выполнять разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание»;  – выполнять  организующие строевые команды и приемы | Теку-щий | 23.10 |
| 16 | Прыжок в высоту с разбега. | Комбинированный | 1 | Какова этапность обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание»?  **Цели:** учить выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки  в высоту различными способами | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  – выполнять правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями | Теку-щий | 25.10 |
| 17 | Прыжки в высоту. Подвижная игра. | Комбинированный | 1 | Как безопасно приземляться в прыжках?  **Цели:** учить безопасному приземлению после выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки  в высоту | Теку-щий | 30.11 |
| 18 | Старт из различных положений. «Веселые старты» | Изучение нового материала | 1 | Как правильно передать и принять эстафету?  **Цели:** выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Личностные:*** раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях | Теку-щий | 08.11 |
| 19 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения.  П/И «Перестрелка» | Комбинированный | 1 | Правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.  **Цели:** учить выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамейки  и стенка) | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе  с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  – творчески подходить  к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата | Теку-щий | 13.11 |
| 20 | Подъем туловища за 30 секунд. Игра. | Комбинированный | 1 | Как избежать травм во время занятий физическими упражнениями?  **Цели:** закрепить умениеподнимать туловище из положения лежа на быстроту | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – соблюдать правила предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями;  – организовывать и проводить подвижные игры | Контроль двигательных качеств  (подъем туловища за 30 секунд) | 15.11 |
| 21 | Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. | Применение знаний,  умений | 1 | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.  **Цели:** закрепить навыки выполнения упражнений акробатики | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Личностные:*** раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для развития ловкости и координации | Теку-щий | 20.11 |
| 22 | Стойка  на лопатках, «мост», кувырок вперед,  кувырок назад. | Применение знаний,  умений | 1 | Каковы правила выполнения упражнений акробатики и гимнастики?  **Цели:** учить выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым методом | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств | Теку-щий | 22.11 |
| 23 | Прыжки со скакалкой. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Применение знаний,  умений | 1 | Какова этапность при обучении прыжкам со скакалкой?  **Цели:** закрепить умение прыгать  и пробегать через длинную вращающуюся скакалку; учить выполнять упражнения в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы.  ***Регулятивные:*** используют установленные правила  в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** принимают образ «хорошего ученика»  ираскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями | Теку-щий | 27.11 |
| 24 | Опорный прыжок через гимнастического козла. Игра. | Изучение нового материала | 1 | Прыжки через гимнастического козла различными способами.  **Цели:** учить прыжкам через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор присев и соскок вперед) | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  в прыжках через гимнастического козла;  – организовывать и проводить подвижные игры | Теку-щий | 29.11 |
| 25 | Полоса препятствий. | Комбинированный | 1 | Правила передвижения по полосе препятствий с использованием гимнастических снарядов.  **Цели:** учить безопасному преодолению полосы препятствий | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Личностные:*** раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для развития ловкости и координации | Теку-щий | 04.12 |
| 26 | Регулирование  физической нагрузки. Упражнения с мячами. | Изучение нового материала | 1 | Какими способами регулируется физическая нагрузка?  **Цели:** развивать силовые качества при выполнении упражнений  с набивным мячом | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановкой рук | Теку-щий | 06.12 |
| 27 | Наклон вперед из положения стоя.  Круговая тренировка. | Комбинированный | 1 | Что такое круговая тренировка?  **Цели:** развивать гибкость в упражнении наклон вперед из положения стоя | ***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:*** ставят вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** принимают образ «хорошего ученика»  ираскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – выполнять  упражнения акробатики методом круговой тренировки;  – организовывать и проводить подвижные игры | Контроль двигательных качеств  (наклон вперед из положения стоя) | 11.12 |
| 28 | Упражнения на перекладине. Игра «Ниточка и иголочка» | Изучение нового материала | 1 | Правила безопасного выполне-  ния упражнений  на гимнастической перекладине.  **Цели:** учить выполнять перемах  из виса стоя на низкой перекладине | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – технически правильно выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками;  – организовывать и проводить подвижные игры | Теку-щий | 13.12 |
| 29 | Висы, упоры на перекладине.  П/И «Перемена мест». | Изучение нового материала | 1 | Какова этапность при обучении перемахам на перекладине?  **Цели:** учить выполнять серию  упражнений на перекладине: 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 на ноги | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Личностные:*** раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий упражнениями на перекладине | Теку-щий | 18.12 |
| 30 | Подтягивания на низкой и высокой перекладине. П/И «Перемена мест» | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке.  **Цели:** учить лазанью по гимнастической стенке; закрепить навык выполнения кувырка вперед | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырки);  – соблюдать правила безопасного поведения во время занятий | Контроль двигательных качеств (подтягивание) | 20.12 |
| 31 | Парные упражнения. Акробатика у гимнастической стенки | Комбинированный | 1 | Упражнения акробатики в парах.  **Цели:** закрепить навык выполнения упражнений гимнастики | ***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:*** ставят вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** принимают образ «хорошего ученика»  ираскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – выполнять упражнение  по образцу учителя и показу лучших учеников;  – организовывать и проводить подвижные игры в помещении | Теку-щий | 25.12 |
| 32 | Лазание по канату в три приема.  Подъем туловища лежа  на спине. | Комбинированный | 1 | Как выполнять лазанье по канату?  **Цели:** учить лазанью по канату  в три приема | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции  своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и само-контроль результата | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для развития ловкости и скоростно-силовых качеств | Теку-щий | 27.12 |
| 33 | ОРУ с гимнастическими палками. Полоса препятствий. | Комбинированный | 1 | Правила безопасности в упражнениях с гимнастическими палками. **Цели:** развивать внимание и координацию в упражнениях с гимнастическими палками | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Личностные:*** раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – организовывать и проводить подвиж-  ные игры в помещении;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физкультурой | Теку-щий | 15.01 |
| 34 | Броски  мяча в цель.  Упражнения на осанку. Игра. | Комбинированный | 1 | Как развивать точность броска?  **Цели:** учить точным броскам теннисного мяча | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – точно бросать мяч;  – выполнять упражнения  по профилактике нарушения осанки | Теку-щий | 17.01 |
| 35 | Инструктаж по ТБ в спортивных играх. Упражнения с мячами. | Комбинированный | 1 | Какие действия  на уроке могут привести к травмам?  **Цели:** учить быстрому движению при передаче  и ловле баскетбольного мяча;  закрепить навык  ведения мяча правой (левой) рукой в движении | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ставят вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** принимают образ «хорошего ученика»  и раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении;  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий | Теку-щий | 22.01 |
| 36 | Броски мяча  в кольцо способом «снизу» после ведения. П/И «Мяч соседу» | Применение знаний  и умений | 1 | Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения?  **Цели:** закрепить навык бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – распределять свои силы во время медленного разминочного бега;  – правильно выполнять  броски мяча  в кольцо способом «снизу» после ведения | Теку-щий | 24.01 |
| 37 | Броски мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.  П/И «Бросок мяча в колонне» | Применение знаний и умений | 1 | Как выполнять бросок мяча  в кольцо способом «сверху» после ведения?  **Цели:** закрепить навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Личностные:*** раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – выполнять броски мяча  в кольцо с правильной постановкой рук | Теку-щий | 29.01 |
| 38 | Ловля и передача мяча в движении, в «треугольнике». Броски двумя руками от груди. | Применение знаний и умений | 1 | Развитие быстроты и выносливости.  **Цели:** учить быстрому движению при ловле и передаче баскетбольного мяча различными способами | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – организовывать и проводить подвижные игры | Теку-щий | 31.01 |
| 39 | Ведение мяча в движении с изменением направления. Броски мяча в кольцо. Игра в б/б | Применение знаний и умений | 1 | Как правильно вести и бросать мяч в кольцо?  **Цели:** развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ставят вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** принимают образ «хорошего ученика»  ираскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – выполнять движение с мячом с изменением направления;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий | 05.02 |
| 40 | Передвижения баскетболиста в игре. Повороты на месте с мячом в руках. Игра в баскетбол | Применение знаний и умений | 1 | Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом?  **Цели:** учить правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – технически правильно вы-полнять повороты на месте  с мячом в руках;  – взаимодействовать с партнерами в игре | Теку-щий | 07.02 |
| 41 | Поднимание туловища за 30 секунд. Игра в баскетбол | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств в поднимании туловища  из положения лежа на спине на время.  **Цели:** учить поднимать туловище из положения  лежа на спине  за 30 секунд | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Личностные:*** раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для развития скоростно-си-ловых качеств | Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 30 с) | 12.02 |
| 42 | Ведение мяча, остановки в два шага, повороты с мячом на месте, передачи партнеру. П/И «Попади в кольцо» | Применение знаний и умений | 1 | Как действовать  в игре, владея мячом, при атаке соперника?  **Цели:** закрепить навык поворотов на месте с мячом  в руках после ведения и остановки в два шага | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – технически правильно вы-полнять ведение и броски мяча;  – взаимодействовать с партнерами в игре | Теку-щий | 14.02 |
| 43 | Броски мяча одной рукой различными способами.  П/И «Мяч среднему». Игра в баскетбол | Применение знаний и умений | 1 | Какие бывают способы бросков мяча одной рукой?  **Цели:** закреплять навык броска мяча одной рукой | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – выполнять броски мяча одной рукой разными способами;  – контролировать силу, высоту и точность броска | Теку-щий | 19.02 |
| 44 | Передвижение с ведением мяча  приставными шагами левым  и правым боком. Игра в баскетбол | Применение знаний и умений | 1 | Каким боком передвигаться при ведении правой рукой, левой рукой?  **Цели:** развивать координацию при ведении мяча приставными шагами правым и левым боком | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – технически правильно  выполнять ведение мяча приставными шагами левым  и правым боком;  – взаимодействовать с партнерами в игре | Теку-щий | 21.02 |
| 45 | Ведение  и броска мяча  в корзину. Игра в баскетбол | Применение знаний и умений | 1 | Как выполняется остановка в два шага после ведения мяча?  **Цели:** учить бросать мяч в корзину после ведения  и остановки в два шага | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину | Теку-щий | 26.02 |
| 46 | Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол | Применение знаний и умений | 1 | Как обводить противника?  **Цели:** учитьвести баскетбольный мяч с изменением направления и обводкой партнера | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – технически правильно выполнять ведение мяча с изменением направления;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий | 28.02 |
| 47 | Броски мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Какие упражнения разминки следует выполнять перед броском набивного мяча?  **Цели:** развивать силу в бросках  набивного мяча  из-за головы | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Научатся:**  – самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы | Контроль двигательных качеств  (бросок набивного мяча) | 05.03 |
| 48 | Баскетбольные упражнения.  Ведение  и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол | Применение знаний и умений | 1 | Как действовать  в игре командой?  **Цели:** развивать навык выполнения баскетбольных упражнений  в команде | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – выполнять упражнения для развития ловкости и координации;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий | 07.03 |
| 49 | Правила безопасности  в спортивном зале с мячами.  Броски и ловля мяча разными способами в парах | Комбинированный | 1 | Правила безопасного поведения  в спортивном зале с мячами.  **Цели:** закрепить навык броска  и ловли волейбольного мяча различными способами | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча | Теку-щий | 12.03 |
| 50 | Броски мяча через сетку различными способами. Ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо» | Комбинированный | 1 | Как правильно  и точно выполнять броски мяча через сетку?  **Цели:** учитьловить мяч через сетку; развивать координационные способности при выполнении упражнений с мячом | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – выполнять упражнения  по образцу учителя и показу лучших учеников;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий | 14.03 |
| 51 | Броски мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол | Комбинированный | 1 | Подача мяча.  **Цели:** учить ловить мяч через сетку с подачи | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – соблюдать правила предупреждения травматизма  во время занятий упражнениями с мячом | Теку-щий | 19.03 |
| 52 | Подача мяча через сетку броском одной рукой  из зоны подачи. Игра в пионербол | Комбинированный | 1 | Как правильно  и точно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи?  **Цели:** учить ловить мяч с подачи | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – технически правильно  выполнять  подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи | Теку-щий | 21.03 |
| 53 | Положение рук  и ног при при- еме и передаче мяча сверху  и снизу. Игра в пионербол | Изучение нового материала | 1 | Как правильно выполнять стойку волейболиста?  **Цели:** учить двигательным действиям во время  игры в волейбол | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное  общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнение  с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Теку-щий | 04.04 |
| 54 | Упражнения с мячом в парах:  – верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием. | Изучение нового материала | 1 | Развитие координационных способностей.  **Цели:** учить бросать и ловить мяч в паре различными способами | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять игровые упражнения с элементами волейбола | Теку-щий | 09.04 |
| 55 | Нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием.Прием снизу  и передача мяча после набрасывания партнером | Изучение нового материала | 1 | Упражнения с мячом в паре.  **Цели:** развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для развития ловкости и координации | Теку-щий | 11.04 |
| 56 | Наклон вперед из положения стоя. Дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний» | Комбинированный | 1 | Развитие гибкости.  **Цели:** учить выполнять комплекс упражнений по профилакти- кезаболеваний дыхательной системыпосредством упражнений по методике А. Стрельниковой | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – выполнять упражнения  для развития  гибкости;  – организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью | Контроль двигательных качеств  (наклон вперед из положения стоя) | 16.04 |
| 57 | Гимнастика для глаз. Упражнения на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка» | Изучение нового материала | 1 | Развитие гибкости в упражнениях акробатики.  **Цели:** учить выполнять упражнения для коррекции зрения | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью | Теку-щий | 18.04 |
| 58 | Гимнастика для глаз. броски мяча из-за головы. Акробатическая комбинация. | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.  **Цели:** учить выполнять комбинацию упражнений акробатики  (кувырок вперед, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 180º, упор присев, прыжком упор лежа, лечь на живот, «рыбка», «корзинка», встать) | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – выполнять упражнения гимнастики для глаз;  – выполнять упражнение  по образцу учителя и показу лучших учеников | Контроль двигательных качеств  (бросок набивного мяча) | 23.04 |
| 59 | Акробатика. Преодоление препятствий. | Применение знаний  и умений | 1 | Акробатические элементы.  **Цели:** выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное  общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – выполнять упражнения гимнастики  и акробатики, применять их  в игровой и соревновательной деятельности | Теку-щий | 25.04 |
| 60 | Беговые упражнения. Высокий старт.  Подвижная игра «Невод» | Комбинированный | 1 | Правила безопасного поведения  на спортивной площадке.  **Цели:** закрепить навыки упражнений легкой атлетики на развитие  быстроты и координации | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  во время занятий физическими упражнениями | Теку-щий | 30.05 |
| 61 | Челночный бег  3 × 10 метров.  Способы закаливания организма  Игра . | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цели:** развивать двигательные качества, выносливость, быстроту  во время выполнения челночного бега | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное  общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – характеризовать способы закаливания организма;  – технически правильно  выполнять челночный бег | Контроль двигательных качеств  (челночный бег) | 07.05 |
| 62 | Доврачебная помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Бег 30 м на время. | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.  **Цели:** развивать двигательные качества, выносливость, быстроту  в беге на короткие дистанции | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  – оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях | Контроль двигательных качеств  (бег на 30 м) | 14.05 |
| 63 | Метание мяча на дальность.  Игра «Подвижная цель» | Применение знаний и умений | 1 | Как развивать ловкость и быстроту?  **Цели:** закрепить навык броска малого мяча различными способами | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** ориентируются на активное общение  и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками;  – организовывать и проводить подвижные игры |  | 16.05 |
| 64 | Метание мяча на дальность.  Футбол. | Проверка  и коррекция  знаний и умений | 1 | Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча?  **Цели:** закрепить навык метания  теннисного мяча  на дальность | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – метать теннисный мяч  на дальность  с правильной постановкой руки | Контроль двигательных  качеств  (метание теннисного мяча на дальность) | 21.05 |
| 65 | Метание мячей из разных исходных положений и различными способами.  Игра в минифутбол | Применение знаний и умений | 1 | Развитие силовых качеств.  **Цели:** закрепить навык метания набивных мячей различными спосо-бами | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – контролировать нагрузку  в процессе выполнения учебных заданий | Теку-щий | 23.05 |
| 66 | Прыжки в высоту на месте. Прыжкив длину с разбега способом «согнув ноги».  Игра в минифутбол | Комбинированный | 1 | Организационные приемы прыжков.  **Цели:** выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки в высоту и в длину с разбега | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики | Теку-щий | 28.05 |
| 67 | Прыжок в длину  с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег.  Игра в минифутбол | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Как развивать выносливость при медленном беге?  **Цели:** учить бегу  в равномерном темпе в течение  6 минут | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  – равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега;  – оценивать величину нагруз-ки по частоте пульса | Контроль двигательных качеств  (прыжок  в длину с разбега) | 30.05 |
| 68 | Бег 60 м на результат. | Проверка  и коррекция знаний и умений | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции?  **Цели:** учить бегу  в равномерном темпе и с ускорением | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением;  – оценивать  величину нагрузки по частоте пульса | Контроль двигательных качеств  (бег на 60 м) |  |
| 69 | Бег 1000 м | Проверка  и коррекция знаний  и умений | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции?  **Цели:** учить бегу  в равномерном темпе длительное время | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ставят вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** принимают образ «хорошего ученика»  и раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  – равномерно распределять свои силы для завершения бега;  – оценивать величину нагруз-  ки по частоте пульса | Контроль двигательных качеств  (бег на 1000 м) |  |
| 70 | П/И «Знамя». Эстафеты. | Комбинированный | 1 | Как использовать полученные навыки в процессе обучения?  **Цели:** закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | **Научатся:**  – подбирать эстафеты и формулировать их правила;  – организовывать и проводить «Веселые старты»;  – соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Текущий |  |