**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР**

**на 2020 – 2021 учебный год 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел/ Тема | | Кол-во часов | Содержание: виды учебной деятельности | Результаты | | | Дата | факт |
| Предметные | Метапредметные | Личностные | дата |
|  | |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/а.  Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание ОРУ комплекса утренней гимнастики.  П/и: «Салки» | | 1 | -закрепить навыки построений и перестроений;  -развивать координацию движений в упражнениях утренней гимнастики | **Научаться:**  -соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спорт/площадке;  -выполняют команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;  -организуют и проводят п/игры | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют технику старта и разгона по дистанции; объясняют правила п/игры;  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** проявляют учебно-познавательный интерес к новому уче6бному материалу | 1.09 |  |
| 2 | Техника старта и старт. разгона в челночном беге 3 по 10 м.  П/игра: «Команды быстроногих» | | 1 | -учить технике челночного бега;  -разучить правила бега в парах; | **Научаться:**  -выполнять легкоатлетические упражнения;  -технически правильно держать корпус и руки пи беге в сочетании с дыханием; | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; кратко характеризуют историю возникновения физической культуры и первых соревнований; объясняют правила проведения весёлых стартов.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** принимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться. | **Научаться:**  **-**знают историю физической культуры;  -выполняют упражнения на освоение двигательных и физических качеств;  -демонстрируют соревновательную деятельность через форму организации весёлых стартов | 3.09 |  |
| 3 | Совершенствование строевых упражнений.  Контроль двигательных качеств: бег 30 м., челночный бег 3 по 10м. | | 1 | -совершенствовать технику спец/беговых упражнений;  -развивать скорость в парах на дистанции 30 м;  -определить уровень показателей физической подготовки на дистанции 30м., 3 по 10м;  -развивать коммуникативные навыки в беге | **Научаться:**  -выполняют построение и строевые команды;  -демонстрируют технику старта, разгона и финиширования в беге;  -демонстрируют диалог в общении между собой; | ***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:*** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль. | 7.09 |  |
| 4 | **Знания о ФК**:  *Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС* | | 1 | От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать?  -рассказать и просмотр интернет передачи: физ. нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. способы регулирования физ. нагрузки. Роль отдыха во время выполнения ФУ и его значение в регулировании физ. нагрузок | **Научатся:**  -приводить примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса;  -характеризовать основные способы изменения нагрузки, приводить примеры изменения величины нагрузки за счет изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счет дополнит. отягощений;  -характеризовать зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления;  -характеризовать зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; самоанализ и самоконтроль результатов спортивных показателей | 8.09 |  |
| 5 | Техника бега на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника» | | 1 | -учить технике бега с высокого и низкого старта;  -развивать скоростно-силовые качества в спец/беговых упражнениях;  -совершенствовать коммуникативные качества в п/играх | **Научаться:**  -выполняют технику высокого и низкого старта;  -демонстрируют скоростно-силовые качества в беге на 60 м;  -используют диалог в общении | ***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 её реализации; оценивают правильность выполнения действия; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | 10.09 |  |
| 6 | Техника метания теннисного мяча.  Тестирование общей физической подготовки: бег 60м с высокого старта | | 1 | -совершенствовать технику бега на 60 м с высокого старта на время;  -закреплять технику метания мяча на дальность;  -развивать скоростно-силовые качества в двигательных действиях | **Научаться:**  -демонстрируют технику высокого старта в беге на 60м;  -демонстрируют средние и высокие показатели в беге на 60 м;  -выполняют технику метания мяча способом «из-за спины через плечо»;  -демонстрируют физические качества: скорость и ловкость | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; кратко характеризуют историю возникновения физической культуры и первых соревнований; объясняют правила проведения весёлых стартов.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** принимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться. | 14.09 |  |
| 7 | Техника метания теннисного мяча в цель и на дальность с места и с разбега | | 1 | -закреплять технику метания мяча на дальность;  -определить показатели общей физической подготовки в метании на дальность;  -развивать скоростно-силовые качества в двигательных действиях | -выполняют технику метания мяча способом «из-за спины через плечо»;  -демонстрируют физические качества: скорость и ловкость | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; кратко характеризуют историю возникновения физической культуры и первых соревнований; объясняют правила проведения весёлых стартов.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** принимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться. | 15.09 |  |
| 8 | Техника встречной эстафеты.  П/игра: «Вызов номеров!» | | 1 | -учить технике передачи эстафеты;  -развивать скоростно-силовые качества в беге;  - разучить правила п/игры «Вызов номеров» | **Научаться:**  -выполнять технику встречной эстафеты;  -выполнять упражнения на скорость;  -проводить п/и по правилам среди сверстников | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 17.09 |  |
| 9 | Совершенствование техники бега.  Тестирование общей физической подготовки: бег 500 и 1000 м | | 1 | -совершенствовать технику дыхания в равномерном темпе в беге по дистанции;  -совершенствовать технику работу рук и ног в беге по дистанции;  -провести комплекс упражнений на восстановление дыхания;  -определить уровень физической подготовки обучающихся (низкий, средний, высокий) | **Научаться:**  -выполняют технику дыхания в равномерном темпе в беге по дистанции;  -выполняют технику работу рук и ног в беге по дистанции;  -проводят комплекс упражнений на восстановление дыхания после физической нагрузки | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | 21.09 |  |
| 10 | Техника прыжков высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». П/и: «Погоня» | | 1 | -учить выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки вверх и в длину, соблюдая правила техники безопасности | **Научаться:**  -выполнять легкоатлетические упражнения;  -технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 22.09 |  |
| 11 | Техника прыжков высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». П/и: «Снайпер» | | 1 | -учить выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки вверх и в длину, соблюдая правила техники безопасности | **Научаться:**  -выполнять легкоатлетические упражнения;  -технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 24.09 |  |
| 12 | Техника быстрой ходьбы с переходом на бег 3 по 20, финиширование.  Тесты общей физической подготовки: поднимание и опускание туловища за 30 секунд.  Игра в футбол | | 1 | -учить технике быстрой ходьбы до 20 м;  -учить технике перехода с шага на бег;  -определить показатели уровня физической подготовки: подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях за 30 сек.;  -соблюдать правила игры в футбол; | **Научаться:**  -выполнять технику быстрой ходьбы;  -выполнять технику перехода с шага на бег;  -знать и применять правила в игре футбол; | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | 28.09 |  |
| 13 | **Знания о ФК**:  *Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.* | | 1 | -просмотр интернет-передачи о  развитие ФК в России; -роль знаменитых людей России в развитии ФК и спорта;  -необходимость регулярных занятий физической подготовкой; | -приводить примеры из истории спортивных состязаний народов России;  -раскрывать роль и значение занятий ФК в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии;  -характеризовать роль знаменитых людей России в развитии ФК и спорта (Ф.Ф. Ушаков, А.В. Суворов);  -объяснять зависимость между регулярными занятиями физ. подготовкой и улучшением показателей развития физ. качеств. | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 29.09 |  |
| 14 | Тестирование качеств физической подготовки: подтягивание на перекладине (мальчики); подтягивание из положения снизу (девочки).  Игра в футбол | | 1 | -учить комплексу подготовительных упражнений на освоение техники подтягивания;  -развивать силовые качества верхнего плечевого пояса;  -развивать коммуникативность в игре футбол | **Научаться:**  -выполняют комплекс подготовительных упражнений на освоение техники подтягивания;  -демонстрируют силовые качества верхнего плечевого пояса;  -используют диалог в общении со сверстниками и взрослыми | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 1.10 |  |
| 15 | Техника равномерного бега до 400 м. Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения.  Игра: «Подвижная цель» | | 1 | -учить технике равномерного бега до 400 м;  -закрепить навыки выполнения высокого и низкого старта;  -совершенствовать технику стартового ускорения | **Научаться:**  **-**равномерно распределяют свои силы для завершения длительного бега;  -выполняют технику высокого и низкого старта перед бегом;  -демонстрируют технику стартового ускорения | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 5.10 |  |
| 16 | Круговая эстафета. Техника передачи эстафетной палочки.  Игра в футбол | | 1 | - развитие координации движений, ориентации в пространстве в спец – беговых упражнениях;  -учить технике передачи палочки в круговой эстафете;  -совершенствовать технику финиширования | **Научаться:**  -выполнять упражнения на ловкость и ориентировку в пространстве;  -выполнять технику передачи эстафетной палочки;  -демонстрировать технику финиширования на дистанции 300 м | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | 6.10 |  |
| 17 | Техника круговой эстафеты на этапе 60 м.  Игра в футбол | | 1 | -развитие координации движений, ориентации в пространстве в спец – беговых упражнениях;  -учить технике передачи палочки в круговой эстафете;  -совершенствовать технику финиширования | **Научаться:**  -выполнять упражнения на ловкость и ориентировку в пространстве;  -выполнять технику передачи эстафетной палочки;  -демонстрировать технику финиширования на дистанции 300 м | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | 8.10 |  |
| 18 | Техника равномерного бега до 1500 м.  Игра футбол. | | 1 | -учить технике равномерного бега до 1500 м;  -закрепить навыки выполнения высокого старта и финиширования;  -совершенствовать технику игры в футбол | **Научаться:**  **-**равномерно распределяют свои силы для завершения длительного бега;  -выполняют технику высокого старта перед бегом;  -демонстрируют технику стартового ускорения и финиширования; | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 12.10 |  |
|  | |
| 19 | Т.Б. на уроках подвижных игр. Освоение бега в различных направлениях (змейка, улитка, крендель и др.) в игре «Дорожки!» | | 1 | -провести инструктаж ТБ;  -рассказать о «королеве спорта», Л/а;  -изучить технику бега в различных направлениях | ***Научаться:***  -соблюдать правила безопасного поведения на занятиях ФК, использовать знания и умения в практической деятельности.  -проводить п/игру с бегом «Дорожки» | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | 13.10 |  |
| 20 | Быстрота реакции, координация движений в беговых упражнениях.  П/и: «Берегись!» | | 1 | -развивать физические качества быстрота реакции, ловкость в беге;  -изучить правила п/игры: «Берегись!» | **Научаться:**  -демонстрируют двигательные и физические качества в беге;  -организуют п/игру на ловкость, подвижность, коммуникативность;  -организуют досуг дня п/играми | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** активно включаются в коллективную деятельность, взаимодействуют со сверстниками в достижении общей цели. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | 15.10 |  |
| 21 | *Беседа: «Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности».*  П/и: «Запрещенное движение!». | | 1 | -рассказать о понятии физической подготовки;  -изучить нормативные данные, определяющие уровень физ/подготовки;  -развивать внимание в п/игре «Запрещенное движение!»  -оценить деятельность обучающихся по выступлению доклада; ответов на вопросы | **Научаться:**  -знают понятие физической подготовки;  -знают и сравнивают собственные показатели с нормативными;  -определяют уровень развития физ/подготовки;  -проводят п/игру среди сверстников;  -дают оценку (комментируют) друг друга по выступлению доклада; ответов на вопросы | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 19.10 |  |
| 22 | Техника ведения и остановки мяча. Обводка предметов и удар по воротам.  П/и: «Зевака!» «Черные и белые!» | | 1 | -обучить технике игры в футбол (ведение мяча, остановка, обводка предметов) в парах;  -развивать точность движений;  -развивать коммуникативность в игровых упражнениях | **Научаться:**  -выполняют технику игры в футбол (ведение мяча, остановка, обводка предметов) в парах;  -выполняют точность движений приемы игры в футбол;  -используют диалог в общении с друг с другом | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность. Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 20.10 |  |
| 23 | Техника отталкивания и приземления с прохождением препятствий разной высоты. Техника подбивания мяча до 10 р. П/и: «Перехвати мяч!» | | 1 | -учить технике отталкивания и приземления с одной ноги на другую, с двух ног;  -развивать точность, ритмичность движений в прохождении препятствий;  -учить технике подбивания мяча;  -развивать коммуникативность в подгруппах | **Научаться:**  -выполняют технику отталкивания и приземления с одной ноги на другую, с двух ног;  -демонстрируют двигательные качества: точность, ритмичность движений в прохождении препятствий;  -демонстрируют технику подбивания мяча;  -используют диалог в общении | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие | 22.10 |  |
| 24 | Техника бега с ускорением и изменением направления движения по ориентирам и сигналу. Техника владения мячом. Игра в футбол | | 1 | -совершенствовать технику бега с изменением направления движения по ориентирам и сигналу;  -развивать быстроту, силовую скорость, внимание;  -учить технике владения мячом (жонглирование, ведение, передачи, удары) в игре футбол  -дать оценку технике выполнения элементов игры в футбол: ведение – остановка – удар по мячу | **Научаться:**  -выполняют технику бега с изменением направления движения по ориентирам и сигналу;  -демонстрируют двигательные качества: быстроту, силовую скорость, внимание;  -выполняют технику владения мячом в игре футбол;  -адекватно оценивают друг друга по выполнению двигательных действий в игре футбол | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | 26.10 |  |
| 25 | Техника передачи, остановки и удара мяча «щечкой» по воротам. Подбивание мяча. Игра в футбол | | 1 | -учить технике передачи, остановки и удара мяча «щечкой» по воротам;  -развивать «чувство мяча» способом подбивания мяча ногой;  -развивать физические качества точности движений, быстроты, координации;  -развивать коммуникативность в игровых заданиях | **Научаться:**  -выполняют технику передачи, остановки и удара мяча «щечкой» по воротам;  -демонстрируют способность подбивания мяча;  -применяют накопленный опыт в двигательных действиях (передачи, остановки, удары мяча «щечкой»);  -используют диалог в общении друг с другом; в игре | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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 | 27.10 |  |
| 26 | Развитие координации движений, быстроты реакции п/игре «Осали быстрей!»  Игра в футбол | | 1 | -развивать быстроту и силу методом круговой тренировки;  -развивать внимание, быстроту реакции в игре, усложняя её условия проведения (два мяча);  -развивать коммуникативность и доброжелательность в игре | **Научаться:**  -выполняют ФУ на развитие физических качеств быстроты и силы;  -составляют и проводят разминку;  -выполняют и соблюдают новые правила в игре;  -строят диалог, договариваются между собой, определяют стороны компромисса в игровых спорах | ***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:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 29.10 |  |
| 27 | Быстрота и внимание в п/и: «Быстрый!» «Догоняй!» | | 1 | -разучить правила п/игр: «Быстрый!» «Догоняй!»;  -развивать слуховое восприятие, сосредоточенность, внимательность;  -развивать коммуникативность в игре | **Научаться:**  -знают правила игры;  -организуют игру среди сверстников;  -демонстрируют в игре быстроту и внимание, ловкость, точность движений;  -используют диалог в общении друг с другом | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действия партнера. | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. | 9.11 |  |

**Гимнастика с основами акробатики . Знания о ФК .**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Т.Б. на уроке гимнастики. Строевые упражнения.  Техника лазания по канату. Равновесия | 1 | -рассказать о правилах ТБ на уроках гимнастики;  -повторить строевые упражнения;  -совершенствовать технику лазания по канату;  -развивать силовые качества и гибкость на уроках гимнастики;  -развивать способность к равновесию на одной ноге | **Научаться:**  -знают и соблюдают правила ТБ на уроках гимнастики;  -выполняют технику лазания по канату;  -выполняют строевые команды и перестроения;  -демонстрируют физические качества гибкости и силы во время выполнения лазания по канату, в равновесиях на одной ноге;  -взаимодействуют между собой с помощью диалога | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 10.11 |  |
| 29 | Комплекс ФУ на укрепление верхнего плечевого пояса.  П/и: «Много троих, хватит двоих!» | 1 | -проводят комплекс упражнений на укрепление верхнего плечевого пояса;  -разучить п/игру: «Много троих, хватит двоих!» | **Научаться:**  -составляют и проводят комплекс упражнений на укрепление верхнего плечевого пояса;  -знают правила п/игры и проводят её на досуге дня | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | 12.11 |  |
| 30  31 | Техника акробатической комбинации - 1:  мост из положения лежа на спине, опуститься в и.п., переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 2 | -обучить технике положение «мост»;  -обучить технике в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;  -развивать способность к группировке, гибкости, точности движений;  -дать оценку технике выполнения акробатической комбинации | **Научаться:**  -выполняют положение «мост»;  -демонстрируют технику положения лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;  -выполняют группировку движений;  -адекватно оценивают технику акробатических комбинаций | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 16.11  17.11 |  |
| 32 | Контрольное выполнение техники акробатической комбинации -1 | 1 | -проводят комплекс упражнений разминки на гибкость;  -выполняют технику комбинаций упражнений на оценку;  -адекватно воспринимают оценку учителя, знают параметры оценки | **Научаться:**  -демонстрируют технику положения «мост»;  -демонстрируют из положения лежа прыжок с опорой на руки в упор присев | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | 19.11 |  |
| 33 | **Знания о ФК:**  *Основные понятия «акробатическая комбинация»* | 1 | -рассмотреть понятие «акробатическая комбинация»;  -составить и провести комплекс упражнений на укрепление верхнего плечевого пояса; | **Научаться:**  **-**знают и составляют акробатические комбинации;  -составляют и проводят комплекс упражнений на укрепление верхнего плечевого пояса; | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***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 | 23.11 |  |
| 34 | Техника кувырка вперед. Группировки, перекаты | 1 | -учить технике группировке на животе и спине с выходом в упор присев;  -учить технике положения головы, рук и ног во время кувырка;  -развивать точность движений, гибкость; | **Научаться:**  -выполняют технику группировки на животе и спине с выходом в упор присев;  -выполняют технику положения головы, рук и ног во время кувырка;  -проявляют гибкость и точность движений в технике кувырка | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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 | 24.11 |  |
| 35 | Техника кувырка назад. Акробатика: «мост», «березка» | 1 | -учить технике кувырка назад;  -развивать гибкость мышц спины, живота и ног;  -развивать способность к равновесии | **Научаться:**  **-**демонстрируют технику кувырка назад;  -выполняют растяжку мышц спины, живота и ног;  -выполняют технику положения равновесия: «мост», «березка» | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | 26.11 |  |
| 36  37 | Техника акробатической комбинации - 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. | 2 | -развивать гибкость и подвижность мышц и суставов;  -провести комплекс упражнений стрейч-гимнастики;  -развивать внимание, образное мышление, память в выполнении акробатики;  -оценить выполнение акробатических комбинаций | **Научаться:**  **-**выполняют упражнения на гибкость и подвижность мышц и суставов;  -демонстрируют выполнение стрейч – упражнений;  -выполняют акробатическую комбинацию на оценку 5 баллов | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***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 | 30.11  1.12 |  |
| 38 | Контрольное выполнение техники акробатической комбинации -2 | 1 | -проводят комплекс упражнений разминки на гибкость;  -выполняют технику комбинаций упражнений на оценку;  -адекватно воспринимают оценку учителя, знают параметры оценки | **Научаться:**  -демонстрируют кувырок вперед и назад до упора на коленях;  -выполняют из упора на коленях переход в упор присев, кувырок вперед | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 3.12 |  |
| 39 | Техника опорного прыжка «согнув ноги»: напрыгивание, спрыгивание | 1 | -учить технике разбега и напрыгивания на мост;  -учить технике постановки рук на снаряд и отталкивания от мостика;  -учить технике приземления на снаряд и соскок прогнувшись | **Научаться:**  **-**выполняют технику разбега и напрыгивания на мост;  -выполняют технику постановки рук на снаряд и отталкивания от мостика;  -выполняют технику приземления на снаряд и соскок прогнувшись | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | 7.12 |  |
| 40 | Опорный прыжок «согнув ноги». Равновесия на бревне | 1 | -совершенствовать технику прыжка «согнув ноги»: напрыгивание, спрыгивание;  -дать оценку технике выполнения двигательного действия (самооценка);  -развивать технику равновесия и шага на бревне | **Научаться:**  **-**демонстрируют технику прыжка «согнув ноги»;  -адекватно оценивают технику опорного прыжка друг друга;  -выполняют технику равновесия и шага на бревне | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | 8.12 |  |
| 41 | Техника упражнений на низкой гимнастической перекладине:  из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение через вис сзади со сходом вперед. | 1 | -обучить технике переворота назад в вис сзади согнувшись;  -развивать силу мышц верхнего плечевого пояса;  -развивать страховку друг друга;  -развивать коммуникативность | **Научаться:**  -выполняют вис на перекладине;  -выполняют подъем ног;  -выполняют подтягивание рук в упоре сзади;  -выполняют страховку на перекладине;  -корректируют технику выполнения друг друга | вис сзади согнувшись, опускание назад в вис:  C:\Users\smt\Pictures\вис 8.jpgC:\Users\smt\Pictures\вис 2.jpg  ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | 10.12 |  |
| 42 | Техника гимнастической комбинации на перекладине: перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев, в вис сзади согнувшись и обратно. | 1 | -учить технике вис на перекладине;  -учить технике отталкивания двумя ногами из виса стоя присев;  -учить технике положения вис сзади согнувшись;  -учить технике выход обратно из положения вис сзади согнувшись | **Научаться:**  **-**выполняют технику вис на перекладине;  -выполняют технику отталкивания двумя ногами из виса стоя присев;  -выполняют технику положения вис сзади согнувшись;  -выполняют технику выход обратно из положения вис сзади согнувшись | ***Вис согнувшись:***  C:\Users\smt\Pictures\вис согнувшись.jpg  ***Вис прогнувшись:***  C:\Users\smt\Pictures\виссс.jpg  ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; | 14.12 |  |
| 43 | Техника гимнастической комбинации на перекладине:  переворот толчком двумя из виса стоя присев, в вис согнувшись и обратно. | 1 | -учить технике отталкивания двумя ногами из виса стоя присев;  -учить технике вис согнувшись;  - учить технике вис согнувшись с выходом обратно;  -адекватно дают | **Научаться:**  **-**выполняют технику отталкивания двумя ногами из виса стоя присев;  -выполняют технику вис согнувшись;  -выполнять технику вис согнувшись с выходом обратно;  -дают оценку друг другу по технике двигательного действия; корректируют выполнение техники одноклассников | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; | 15.12 |  |
| 44 | Техника «подъём с переворотом» на перекладине. | 1 | -учить технике отталкивания от опоры (стул) с выходом над перекладиной;  -учить технике вис на согнутых руках (90°), ноги вместе;  -учить технике вис в упоре на перекладине;  -совершенствовать технику страховки выполнения двигательного действия;  -формировать адекватную самооценку техники двигательного действия | **Научаться:**  **-**выполнять технику отталкивания от опоры (стул), (без опоры) с выходом над перекладиной;  -выполнять технику вис на согнутых руках (90°), ноги вместе;  -выполнять технику вис в упоре на перекладине;  -выполнять технику страховки выполнения двигательного действия;  -оценивают технику двигательного действия, используют диалог в общении | Техника «подъем с переворотом»  C:\Users\smt\Pictures\вис 6.jpg  ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | 17.12 |  |
| **Подвижные игры разных народов .** | | | | | | | | |
| 45 | Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов.  Проведение подвижной игры «Русская лапта» | 1 | Формировать правила техники безопасности во время проведения п/игр.  Рассказать значение п/игр для детского организма.  Развивать физические и двигательные качества: ловкость, внимание, быстроту  Разучить правила п/игр: «Русская лапта»  C:\Users\smt\Pictures\руск.gif | **Научаться:**  -соблюдать ТБ на уроках п/игр;  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, равновесие | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 21.12 |  |
| 46 | Развитие техники метания в цель в игре «Городки» | 1 | Развивать физические и двигательные качества: ловкость, внимание, быстроту  Разучить правила п/игр;  «Городки»:  C:\Users\smt\Pictures\город.jpg  C:\Users\smt\Pictures\гп.jpg | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, равновесие | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***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 | 22.12 |  |
| 47 | Развитие быстроты и ловкости в п/играх:  «Пустое место»  «Перебежки» | 1 | -проводят разминку на гибкость и внимание;  -Игра «Перебежки»:  C:\Users\smt\Pictures\Переб.jpg  -Игра «Пустое место»:  C:\Users\smt\Pictures\пустое место.gif | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, равновесие | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 24.12 |  |
| 48 | Организация и проведение п/игры на оценку | 1 | Определить организаторские способности проведения п/игр и знание правил п/игры на оценку по выбору обучающихся. | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 28.12 |  |

**Спортивные игры. Способы ФД. Физкульт-оздор. деятельность .**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | ТБ на уроках Перестроение в две шеренги. Передача и ловля мяча, стойка игрока. | 1 | -изучить инструктаж ТБ;  Рассказать о правилах игры.Обучить организующим командам.Знать способы приёма мяча. | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 11.01 |  |
| 50 | . Перестроение в две шеренги. Передача и ловля мяча, стойка игрока. | 1 | -повторение организационно-методических требований по лыжной по лыжной подготовке;  Проверка готовности к уроку;  Повторение техники ступающего и скользящего шага | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | 12.01 |  |
| 51 | .Строевые упражнения, ведение мяча на месте , в движении. | 1 | -повторение организационно-методических требований е;  Проверка готовности к уроку;  Повторение техники ведения мяча. | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | 14.01 |  |
| 52 | **Способы ФД:**  *Самостоятельные занятия по выполнению ФУ на развитие физических качеств* | 1 | -объяснить, для чего нужно самостоятельно заниматься ФУ;  -показать (интернет), как развивать с помощью самостоятельных занятий физические упражнения;  -проводить комплекс упражнений на быстроту и ловкость;  -проводить самоконтроль физической нагрузки (измерение ЧСС) | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***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 | 18.01 |  |
| 53 | Строевые упражнения, ведение мяча на месте , в движении. | 1 | -повторение | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | 19.01 |  |
| 54 | Ведение мяча с изменением направления, с сопротивлением соперника. Эстафеты. | 1 | Знать технику ведения мяча | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельностив совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 21.01 |  |
| 55 | Ведение мяча с изменением направления, с сопротивлением соперника. Эстафеты. | 1 | Знать технику игры в баскетбол | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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 | 25.01 |  |
| 56 | **Способы ФД:**  *Проведение тестовых заданий на развитие физических качеств* | 1 | -знают и организуют тестовые задания на развитие физических и двигательных качеств;  -проводят комплекс упражнений разминки;  -определяют уровень физической подготовки собственных показателей | **Научаться:**  -организуют деятельность для проведения тестовых заданий;  -знают и проводят комплекс упражнений разминки;  -знают нормативные показатели тестов физической подготовки и сравнивают собственные показатели | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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 | 26.01 |  |
| 57  58 | Техника бросков мяча в кольцо: двумя руками от груди, одной от плеча. | 2 | Знать правила эффективного броска в щит. | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 28.0101.02 |  |
| 59  60 | Броски: после ведения, после ловли мяча. | 2 | Знать правило двух шагов с мячом. | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | 02.02  04.-2 |  |
| 61 | Учебная игра в баскетбол, разучивание общеразвивающих упражнений в парах | 1 | Знать правила игры в баскетбол. | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***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 | 8.02 |  |
| 62 | **Физкульт-оздоров деятельность:**  *Организация проведения комплекса упражнений на осанку* | 1 | -рассказывают, что такое осанка и как её укреплять;  -проводят комплекс упражнений на укрепление мышц спины;  -проводят п/игру «Выше ноги от земли» | **Научаться:**  -знают понятие осанка;  -проводят комплекс упражнений на осанку;  -организуют п/игру и соблюдают правила игры | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***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 | 09.02 |  |
| 63 | Общая физическая подготовка (прыгучесть) | 1 | Уметь прыгать через скакалку, контролировать самочуствие | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели  ***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:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 11.02 |  |
| 64 | Общая физическая подготовка (прыгучесть) | 1 | Уметь прыгать через скакалку, контролировать самочуствие | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 15.2 |  |
| 65 | Общая физическая подготовка (прыгучесть) | 1 | Уметь прыгать через скакалку, контролировать самочуствие | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач;  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | 16.02 |  |
| 66 | Эстафеты с элементами игр. | 1 | Техника безопасности во время эстафет | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 18.02 |  |
| 67 | Эстафеты с элементами игр. | 1 | Техника безопасности во время эстафет | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | 22.02 |  |
| 68 | Эстафеты с элементами игр. | 1 | Техника безопасности во время эстафет | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***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 | 25.02 |  |
| 69 | Учебная игра в пионербол. | 1 | Знать правила игры .уметь взаимодействовать в команде. | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 01.03 |  |
| **Подвижные игры с основами спорт игр баскетбол.** | | | | | | | | |
| 70 | Учебная игра в пионербол. | 1 | Знать правила игры .уметь взаимодействовать в команде. | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 02.03 |  |
| 71 | Учебная игра в пионербол. | 1 | Знать правила игры .уметь взаимодействовать в команде. | **Научаться:**  -знают, как организовать досуг дня;  -знают правила игры и соблюдают правила в игре;  -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;  -применяют лидерские качества личности в проведении и участии в игре | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, развивают чувство мяча, совершенствование высокой культуры движений | 04.03 |  |
| 72 | Дыхательные упражнения. Укрепление осанки. | 1 | Знать последствия нарушения осанки. Просмотр интернет видео | **Научаться:**  -знать и соблюдать инструктаж ТБ по спортивным играм;  -проводить в самостоятельной форме комплекс упражнений с б/мячом; | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 09.03 |  |
| 73 | Дыхательные упражнения. Укрепление осанки. | 1 | Знать последствия нарушения осанки. Просмотр интернет видео | **Научаться:**  -знать и соблюдать инструктаж ТБ по спортивным играм;  -проводить в самостоятельной форме комплекс упражнений с б/мячом; | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, развивают чувство мяча, совершенствование высокой культуры движений | 11.03 |  |
| 74 | Учебная игра в пионербол. Эстафеты. Олимпийские спортсмены России | 1 | Знать правила игры в пионербол.просмотр интернет видео | **Научаться:**  -знать и соблюдать инструктаж ТБ по спортивным играм;  -проводить в самостоятельной форме комплекс упражнений с б/мячом; | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | 15.03 |  |
| **Подвижные игры с основами спорт игр баскетбол.** | | | | | | | | |
| 75 | Т.Б. на уроках сп/игр – баскетбол.  Техника стойки и перемещения б/ста по площадке. | 1 | -рассказать инструктаж ТБ по спортивным играм;  -разучить комплекс ОРУ с б/ мячом;  -обучить технике стойки и перемещения; владения мячом (ловля, подбрасывание, передачи, ведение);  -развивать коммуникативность в парных заданиях; | **Научаться:**  -знать и соблюдать инструктаж ТБ по спортивным играм;  -проводить в самостоятельной форме комплекс упражнений с б/мячом;  -демонстрировать технику стойки и перемещения; владения мячом (ловля, подбрасывание, передачи, ведение);  -вести диалог и использовать конструктивную речь в парных заданиях с мячом | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач;  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | 16.03 |  |
| 76 | Техника перемещения б/ста и остановки в 2-а шага, повороты на месте с мячом и без мяча | 1 | -обучить технике перемещения игрока по площадке;  -обучить технике остановки мяча в 2-а шага в сочетании с поворотами на осевой ноге;  -совершенствовать технику ловли и передачи мяча в парах;  -развивать быстроту и ловкость, внимание, точность движений | ***Научаться:***  -демонстрируют технику перемещения игрока по площадке;  -выполняют технику остановки мяча в 2-а шага в сочетании с поворотами на осевой ноге;  -демонстрируют технику ловли и передачи мяча в парах;  -проявляют быстроту и ловкость, внимание, точность движений в игровых заданиях | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 18.03 |  |
| 77 | Техника ведения мяча в сочетании с работой передач на месте и в движении 1-ой, 2-мя руками | 1 | -обучить технике ведения мяча;  -совершенствовать технику передач на месте и в движении 1-ой, 2-мя руками;  -развивать физические качества силы, быстроты, точности движений;  -развивать коммуникативность в п/и: «10-ть передач» | ***Научаться:***  -выполнять технику ведения мяча;  -выполнять технику передач на месте и в движении 1-ой, 2-мя руками;  -проявлять физические качества силы, быстроты, точности движений;  -вести диалог в п/игре: «10-ть передач»; | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 22.03 |  |
| 78 | Выполнение техники контрольных упражнений в игре баскетбол: остановка в 2-а шага в сочетании с ведением и передачей мяча от плеча | 1 | -совершенствовать технику передач на месте и в движении 1-ой, 2-мя руками;  -развивать физические качества силы, быстроты, точности движений; | **Научаться:**  **-**проводят специальную разминку с мячом;  -выполняют технику остановку в 2-а шага;  -выполняют технику ведения и передачи мяча от плеча; | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***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 | 23.03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подвижные игры с основами спорт/игр футбол.**  **Способы ФД . Физкут-оздоровит. деятельность .** | | | | | | | | |
| 79 | Т.Б. на уроках спортивных игр.  Техника перемещений игрока. | 1 | -провести беседу о ТБ на уроках спортивных играх;  -рассказать о виде спорта – футбол;  -разучить способы перемещения и ударов по мячу в игре футбол | ***Научаться:***  -знают правила ТБ и соблюдают их на уроках ФК;  -знают игру футбол;  -выполняют способы перемещения по площадке;  -демонстрируют технику удара и остановки мяча | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 05.04 |  |
| 80 | Техника удара и остановки мяча в игре футбол. | 1 | -повторить технику способов перемещения игрока;  -обучить технике удара и остановки мяча;  -развивать физические качества ловкости, точности движений, быстроты;  -укреплять мышцы рук и ног | ***Научаться:***  -выполняют способы перемещения на игровой площадке;  -демонстрируют технику удара и остановки мяча;  -применяют физические качества в игровых упражнениях с мячом;  -проводят комплекс упражнений на руки и ноги | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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 | 06.04 |  |
| 81 | Перемещения. Освоение ударов по мячу и остановка мяча в игре. | 1 | -совершенствовать технику способов перемещения игрока;  -развивать двигательные качества быстроты и точности движений;  -обучить технике удара по мячу с места и остановка мяча;  -укреплять мышцы голеностопа и рук; | ***Научаться:***  -демонстрировать технику способов перемещения игрока;  -применять в игровых упражнениях быстроту бега и точность движений в игре;  -демонстрируют технику удара по мячу с места и остановка мяча;  -проводят комплексы упражнений на мышцы голеностопа и рук | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 08.04 |  |
| 82 | Техника игры: передача, остановка мяча ногой, набивание мяча до 15 р. Игра в футбол | 1 | -обучить технике остановки и передачи мяча в парах;  -отработать технику отбивания мяча партнеру после набрасывания «щечкой», подъемом стопы;  -укреплять мышцы голеностопа и мышцы рук;  -организовать игру в футбол | ***Научаться:***  -владеют техникой перемещения в игре футбол;  -демонстрируют технику передачи мяча в игре футбол;  -выполняют технику отбивания мяча партнеру после набрасывания «щечкой», подъемом стопы;  -проводят комплекс упражнений на мышцы голеностопа и мышц верхнего плечевого пояса | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 12.04 |  |
| 83 | **Способы ФД:**  *Проведение п/игры на развитие двигательных качеств ловкости и внимания «Салки с домиками», «Вышибалы»* | 1 | -разучить правила игры по выбору обучающихся;  -организуют проведение игры в классе;  -совершенствуют физические качества в игре: ускорения, повороты, прыжки, остановки;  -подводят итоги игры | **Научаться:**  -знают правила игры;  -проводят игру;  -совершенствуют физические и двигательные качества в игре;  -определяют победителей в игре | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её 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 | 13.04 |  |
| 84 | Техника игры коленом и стопой. | 1 | -совершенствовать технику игры коленом и стопой по воротам;  -развивать скоростные и силовые качества в беговых упражнениях;  -укреплять мышцы спины, живота и кистей рук;  -дать оценку владения игры коленом и стопой во воротам | ***Научаться:***  -выполняют технику игры коленом и стопой по воротам;  -демонстрируют перемещения в игре футбол;  -проводят комплекс упражнений на мышцы спины, живота и кистей рук;  -адекватно воспринимают оценку владения игры коленом и стопой по воротам | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 15.04 |  |
| 85 | Техника игры головой и грудью, остановка мяча. Игра в футбол | 1 | -обучить технике игры головой в парах друг другу;  -обучить технике приема мяча на грудь в остановке;  -совершенствовать технику остановки мяча прижатием стопы к полю и отведением стопы назад;  -организовать игру в футбол | ***Научаться:***  -демонстрируют технику игры головой в парах друг другу;  -выполняют игру - приём мяча на грудь в остановке;  -демонстрируют технику остановки мяча прижатием стопы к полю и отведением стопы назад;  -владеют диалогом в организации игры в футбол | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия;  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | 19.04 |  |
| 86 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность:**  *Проведение комплекса ФУ пальчиковой гимнастики* | 1 | -знают, что такое пальчиковая гимнастика;  -знают комплексы упражнений и проводят в разминке с классом | **Научатся:**  -знают комплексы упражнений пальчиковой гимнастики;  -выполняют рече-двигательные упражнения; | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 20.04 |  |
| 87 | Техника ведения и удары по воротам, обводка игрока. | 1 | -совершенствовать приёмы игры в футбол: ведение мяча; удары по мячу в ворота;  -учить технике обводки игрока;  -развивать ускорение способом бег с отягощением 3 по 20 м;  -организовать игру в футбол | ***Научаться:***  -демонстрировать в игре футбол ведение мяча; удары по мячу в ворота;  -демонстрировать технику обводки игрока;  -выполнять скоростные перемещения (обгон соперника) в игре футбол;  -вести диалог по формированию команд по футболу | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность. Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 22.04 |  |
| 88 | Выполнение техники контрольных упражнений в игре футбол: ведение мяча в парах, остановка мяча, удары по воротам | 1 | -совершенствовать приёмы игры в футбол: ведение мяча, остановки мяча; удары по мячу в ворота;  -определить уровень двигательных качеств в игре футбол; | **Научаться:**  -знают приемы игры в футбол;  -знают параметры оценки в игре футбол;  -адекватно оценивают оценочную деятельность учителя;  -знают свой уровень физической и спортивной подготовки | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения  ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 26.04 |  |
| **Легкая атлетика .** | | | | | | | | |
| 89 | **Т.Б. на уроке л/атлетики.**  Техника старта в спецбеговых упражнениях физической подготовки. | 1 | -закрепить навыки построений и перестроений;  -развивать координацию движений;  -обучить технике старта в спец. беговых упражнениях | **Научаться:**  -соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спорт/площадке;  -выполняют команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;  -демонстрируют технику старта и спецбеговые упражнения | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия;  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | 27.04 |  |
| 90 | Равномерный бег, чередование с ходьбой.  Высокий старт с произвольным ускорением. ЧСС. | 1 | -совершенствовать технику равномерного бега с переходом на шаг (1кр-бег; 0,5 кр-ходьба);  -учить технике высокого старта и произвольному ускорению по сигналу;  -учить способу находить и измерять пульс; | **Научаться:**  -выполняют технику равномерного бега с переходом на шаг;  -демонстрируют технику высокого старта и произвольное ускорение; | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 29.04 |  |
| 91 | Тестирование общей физической подготовки:  бег 30 и 60 м. | 1(к) | -проводят разминку ОРУ;  -определить уровень скоростных качеств в беге на 30 и 60 м; | **Научаться:**  -демонстрируют физические качества по дистанции на 30 и 60 м;  -умеют измерять пульс и регулировать физическую нагрузку; | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают оценку учителя  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | ***Личностные:*** раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 04.5 |  |
| 92 | Равномерный бег, чередование с ходьбой.  Высокий старт с произвольным ускорением. ЧСС. Челночный бег 3×10 м. | 1 | -совершенствовать технику равномерного бега с переходом на шаг (1кр-бег; 0,5 кр.-ходьба);  -учить технике высокого старта и произвольному ускорению по сигналу;  -определить уровень скоростных качеств в челночном беге 3по 10м;  -учить способу находить и измерять пульс; | **Научаться:**  выполняют технику равномерного бега с переходом на шаг;  -демонстрируют технику высокого старта и произвольное ускорение;  -демонстрируют физические качества по дистанции 3 по 10м;  -умеют измерять пульс и регулировать физическую нагрузку; | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия;  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения***.*** | 06.05 |  |
| 93 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». ЧСС | 1 | -совершенствовать технику разбега и толчок в моста;  -учить технике отталкивания и приземления на снаряд;  -учить технике отталкивания и прохождения над снарядом способом «согнув ноги»;  -учить технике приземления прогнувшись;  -регулировать физическую нагрузку способом измерения ЧСС и дыхательными упражнениями; | **Научаться:**  -выполняют технику разбега и толчок с двух ног с моста;  -выполняют технику приземления на снаряд после отталкивания с моста;  -выполняют технику прыжка «согнув ноги»;  -демонстрируют технику приземления прогнувшись;  -измеряют пульс после физической нагрузки и проводят дыхательные упражнения на восстановление | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 11.05 |  |
| 94 | Тесты общей физической подготовки: прыжок в длину с места | 1 | -совершенствовать технику старта, отталкивания, приземления в прыжке;  -проводят комплекс упражнений на гибкость спины и ног;  -определить уровень показателей физической подготовки в прыжке с места | **Научаться:**  **-**выполнять технику прыжка в длину с места;  -проводить комплекс упражнений на гибкость;  -определять собственный уровень физических качеств в соответствии с нормативными показателями | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия;  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения***.*** | 13.05 |  |
| 95 | Техника бега на 300 м. П/игра: «Русская лапта» | 1 | -повторить упражнения на скорость и гибкость;  -совершенствовать технику старта и стартового разгона;  -совершенствовать технику финиширования по дистанции;  -определить уровень физической подготовки в беге по дистанции 300 м;  -организовать проведение п/игры «Русская лапта»;  -разучить правила игры | **Научаться:**  -выполняют упражнения на скорость и гибкость;  -выполняют технику старта и стартового разгона;  -демонстрируют технику финиширования по дистанции;  -адекватно воспринимают оценку учителя в соответствии с уровнем физической подготовки;  -знают правила игры «Русская лапта»;  -организуют проведение игры «Русская лапта» | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия;  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | 17.05 |  |
| 96 | Тестирование общей физической подготовки в беге на 500 и 1000 м. Техника старта и финиша на дистанции | 1(к) | -проводят разминку ОРУ;  -определить уровень физической подготовки обучающихся на дистанции 500 и 1000 м; | **Научаться:**  -выполняют технику старт и стартовый разгон;  -выполняют технику равномерного бега по дистанции;  -проводят дыхательные упражнения на восстановление;  -измеряют пульс (ЧСС);  -знают свой уровень физической подготовки (выносливость); | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 18.05 |  |
| 97 | Техника круговой эстафеты 4 по 60 м. Игра в футбол | 1 | -совершенствовать двигательные качества быстроты и ловкости движений в спецбеговых упражнениях;  -учить технике передачи эстафетной палочки в круговой эстафете;  -развивать физические качества и внимание в игре футбол | **Научаться:**  -владеют двигательными качествами быстроты и ловкости движений в спецбеговых упражнениях;  -демонстрируют технику передачи эстафетной палочки в беге;  -проявляют физические и двигательные качества в игре футбол;  -выполняют упражнения на внимание | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 20.05 |  |
| 98 | Техника встречной эстафеты на 30 м., уход в колонну по диагонали. | 1 | -совершенствовать технику перемещения в колонне (уход в конец колоны);  -учить технике передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;  -совершенствовать двигательные качества в беге (ускорения, точность движений, финиширование); | **Научаться:**  -демонстрируют технику перемещения в колонне (уход в конец колоны);  -выполняют технику передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;  -владеют двигательными качествами в беге (ускорения, точность движений, финиширование); | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 24.05 |  |
| 99 | Техника метания т. мяча на дальность и в цель. | 1 | -развивать наглядно-образное мышление при показе и технике выполнения двигательного действия (метание мяча);  -отработать технику имитации метания;  -выполнить технику метания на дальность и в цель (сбить цель); | **Научаться:**  -выполняют технику двигательного действия по памяти (имитация движений);  -выполняют технику метания на дальность и в цель;  -демонстрируют технику метания в цель | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 25.05 |  |

**Образовательные технологии:**

-здоровьесберегающие,

- проблемная,

- личностно-ориентированные,

- игровые.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины физической культуры**

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010

«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.

«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

«Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

<http://www.magweb.ru>.

<http://www.74m.ru>.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально- технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|  | Начальная школа |
| 1 | **Библиотечный фонд** | | |
|  | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д+ | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
|  | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1 – 4 классы | Д+ |  |
|  | Рабочие программы по физической культуре | Д+ |  |
|  | Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И. Ляха.  В.И. Лях. Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеразвивающих учреждений.  Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1 – 4 классы | К+ | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ и пособия, входят в библиотечный фонд |
|  | Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, олимпийскому движению | Д+ |  |
|  | Методические издания по физической культуре для учителей | Д+ | Методические пособи и рекомендации журнал «Физическая культура в школе» |
| 2 | **Демонстрационные учебные пособия** | | |
|  | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
|  | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действия гимнастическим упражнениям |
|  | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения | Д |  |
| 3 | **Экранно-звуковые пособия** | | |
|  | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителя) | Д |  |
|  | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцам, проведения спортивных праздников, соревнований |
| 4 | **Технические средства обучения** | | |
|  | Телевизор с универсальной приставкой | Д | Не менее 72 см по диагонали |
|  | DVD-плеер | Д | С возможностью использования дисков CD-R? CD-RW? MP3 |
|  | Радиомикрофон | Д |  |
|  | Мегафон | Д |  |
|  | Мультимедийный компьютер | Д |  |
|  | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д |  |
|  | Сканер | Д |  |
|  | Принтер лазерный | Д |  |
|  | Копировальный аппарат | Д |  |
|  | Цифровая видеокамера | Д |  |
|  | Цифровой фотоаппарат | Д |  |
|  | Мультимедиа проектор | Д |  |
|  | Экран | Д |  |
| 5 | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
|  | Стенка гимнастическая | Г |  |
|  | Бревно гимнастическое напольное |  |  |
|  | Бревно гимнастическое высокое | Г |  |
|  | Козел гимнастический | Г |  |
|  | Конь гимнастический | Г |  |
|  | Перекладина гимнастическая | Г |  |
|  | Канат гимнастический для лазания | Г |  |
|  | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |
|  | Комплект навесного оборудования | Г |  |
|  | Скамья атлетическая наклонная | Г |  |
|  | Гантели наборные | Г |  |
|  | Коврик гимнастический | К |  |
|  | Акробатическая дорожка | Г |  |
|  | Маты гимнастические | Г |  |
|  | Мяч набивной (1кг, 2кг) | Г |  |
|  | Мяч малый (теннисный) | К |  |
|  | Скакала гимнастическая | К |  |
|  | Палка гимнастическая | К |  |
|  | Обруч гимнастический | К |  |
|  | Коврики массажные | Г |  |
|  | Секундомер настенный | Д |  |
|  | Сетка для переноса мячей | Д |  |
| 6 | **Легкая атлетика** | | |
|  | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
|  | Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
|  | Флажки разметочные на опоре | Г |  |
|  | Лента финишная | Д |  |
|  | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
|  | Рулетка измерительная | Д |  |
|  | Номера нагрудные | Г |  |
| 7 | **Подвижные и спортивные игры** | | |
|  | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
|  | Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой | Г |  |
|  | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г |  |
|  | Сетка для переноса и хранения мячей | Д |  |
|  | Жилетки игровые с номерами | Г |  |
|  | Стойки волейбольные | Д |  |
|  | Сетка волейбольная | Д |  |
|  | Мячи волейбольные | Г |  |
|  | Табло перекидное | Д |  |
|  | Ворота для мини-футбола | Д |  |
|  | Сетка для ворот мини-футбола | Д |  |
|  | Мячи футбольные | Г |  |
|  | Номера нагрудные | Г |  |
|  | Ворота для ручного мяча | Д |  |
|  | Мячи для ручного мяча | Г |  |
|  | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
| 8 | **Туризм** | | |
|  | Палатки туристические | Г |  |
|  | Рюкзаки туристические | Г |  |
|  | Комплект туристический бивуачный | Д |  |
| 9 | **Измерительные приборы** | | |
|  | Пульсометр | Г |  |
|  | Шагомер электронный | Г |  |
|  | Комплект динамометров ручных | Д |  |
|  | Динамометр становой | Д |  |
|  | Степ-тест | Г |  |
|  | Тонометр автоматический | Д |  |
|  | Весы медицинские с ростомером | Д |  |
| 10 | **Средства первой помощи** | | |
|  | Аптечка медицинская | Д |  |
| 11 | **Дополнительный инвентарь** | | |
|  | Доска аудиторная с магнитами | Д | доска передвижная |
|  | Спортивные залы | Д |  |
|  | Спортивный зал игровой | Д | С раздевалками для мальчиков и девочек |
|  | Спортивный зал гимнастический | Д |  |
|  | Зоны рекреации | Д |  |
|  | Кабинет учителя | Д | Стол, стул, сейф, книжный шкаф, шкаф для одежды |
|  | Подсобное помещение для инвентаря | Д | Стеллажи, контейнеры |
| 12 | **Пришкольный стадион** | | |
|  | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
|  | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
|  | Сектор для прыжков в  высоту | Д |  |
|  | Игровое поле для футбола | Д |  |
|  | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
|  | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
|  | Гимнастический городок | Д |  |
|  | Полоса препятствий | Д |  |

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.*

*Мелкими* ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

Старт не из требуемого положения;

Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

Несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки).

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

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

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

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

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

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | |
| Мальчики | | | Девочки | | | | |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (снизу - девочки), количество раз | 6 | 4 | 3 | 18 | 15 | | 10 | |
| Прыжок в длину с места, см | 155-165 | 140-154 | 130-145 | 155-160 | 140-145 | | 125-135 | |
| Наклон вперед из положения сед, ноги врозь, см | +9 | +7 | +3 | +11 | +8 | | +4 | |
| Бег 30 м с высокого старта, сек | 5,7 – 5,5 | 6,2 – 5,8 | 6,5 – 6.3 | 6,1 – 5,8 | 6,4 – 6,0 | | 6,8 – 6,5 | |
| Бег 60 м с высокого старта, сек | 10,0 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,0 | | 11,5 | |
| Бег 1000 м (мин, сек) | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,40 | | 6,30 | |

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:** проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | «3" | «5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д |  |  |  |  |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину  с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку  (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания  (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | 23 | 21 | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| м | 28 | 26 | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| д | 38 | 36 | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффектив­ности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготов­ленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физи­ческими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленно­сти учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подго­товленности. Оценка ставится за технику движений и теоретиче­ские знания.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся ис­пользовать знания применительно к конкретным случаям и практи­ческим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демон­стрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся неболь­шие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутст­вует логическая последовательность, имеются пробелы в мате­риале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выпол­нения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод по­сле значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является де­монстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умения­ми, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких оши­бок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

***Учащиеся должны знать:***

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

***Уметь:***

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

***Двигательные умения, навыки и способности*:**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см)  Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 130  5 | 125  4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (с) | 11.0 | 11.5 |

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.