

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 11»

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО

Протокол № 5 от
« 22 » 09 2021 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР

Коршунова Л.Н.
Ф.И.О.
« 27 » 09 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СШ № 11»

Ткаченко
И.В.
Протокол № 3
« 21 » 09 2021 г.



Рабочая программа

по физической культуре
для учащихся 3 классов

на 202 0 -202 1 учебный год

Рабочая программа для 3 класса составлена на основе следующих

документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ в действующей редакции на 06.03.2019г.
 2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования (приложение к приказу Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373)
 3. Приказ от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
 4. ООП НОО МБОУ «СШ №11» г. Майкоп
 5. Учебный план МБОУ «СШ №11»
 6. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ «СШ №11» г. Майкопа.
 7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 г.
 8. В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (под общей ред. А. П. Матвеева, М. 2005 г., тесты для определения уровня физической подготовленности учащихся из Комплексной программы по физической культуре 1 -11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010 г.)
 9. А.П. Матвеев «Физическая культура» Методические рекомендации по основам преподавания. Москва. «Дрофа» 2006 г.
-К.Д. Чермит, Я.К. Коблев, Н.К. Куприна «Физические упражнения и игры адыгов» Майкоп 1990 г
- В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11 классы» 6-е издание. Москва «Просвещение» 2009 г.
- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов « Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» Москва. « Просвещение» 2011 г.
- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов « Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» . Москва « Просвещение» 2011 г.
- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов « Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» Москва. «Просвещение» 2011 г.
- И.А. Винер, Н.М. Горбушина, О.Д. Цыганкова «Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами
-

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результаты

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

1. характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
3. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
5. организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
6. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
7. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
8. видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
9. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
10. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
11. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с
-

трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В процессе обучения учащиеся 3 класса		По кодификатору	
научатся	получат возможность научиться	УУД	Чтение: работа с информацией
Знания о физической культуре			

<p>ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p>	<p>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Л-16, Л-18 КО-01, КС-01, КС-04, КГ-02, КГ-03, КМ-03 РУ-01, РУ-02, РУ-03, РУ-04</p>	<p>Т1-04, Т1-11, Т2-01, Т2-06, Т3-13</p>
--	--	---	--

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

<p>отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p>	<p>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Л-16, Л-18 КО-01, КС-01, КС-04, КГ-02, КГ-03, КМ-03 РУ-01, РУ-02, РУ-03, РУ-04</p>	<p>Т1-04, Т1-11, Т2-01, Т2-06, Т3-13</p>
<p>Физическое совершенствование</p>			

<p>выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (нормы ГТО)</p>	<p>Л-16, Л-18 КО-01, КС-01, КС-04, КГ-02, КГ-03, КМ-03 РУ-01, РУ-02, РУ-03, РУ-04</p>	<p>Т1-04, Т1-11, Т2-01, Т2-06, Т3-13</p>
---	---	---	--

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА.

Согласно федеральному учебному базисному плану на предмет физическая культура отводится 3 классы 105 часов в год (35 недель, 3 часа в неделю).

В связи с не дооснащением учебного процесса спортивным оборудованием уменьшено количество часов на прохождение программного материала по гимнастике, исключён раздел «Плавание». За счёт этого увеличено количество часов в разделе спортивные игры, лёгкая атлетика. Согласно постановлению Кабинета Министров Республики Адыгея от 20 июля 2006 г. № 115 «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта» адыгейские национальные игры выделены в отдельный раздел программы на который отводится 10-15% от общего количества часов (10-15часов). За счёт этого разделы «Основы знаний», «Способы деятельности» изучаются в

процессе уроков. Раздел «Лыжные гонки» заменяется «Кроссовой подготовкой».

Реализация национально-регионального компонента. Согласно постановлению Кабинета Министров Республики Адыгея от 24июля 2006 г. № 115 «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта» адыгейские национальные игры выделены в отдельный раздел программы, на который отводится 10-15% от общего количества часов (10-15 часов)

Легкая атлетика (22часов)

Высокий старт, бега на 30 м; 60 м с низкого старта. Техника челночного бега 3 х 10 м. Техника метания малого мяча на дальность.. Техника метания малого мяча на точность. Тестирование метания малого мяча на точность. Техника прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий.

Кроссовая подготовка 15 часов

Техника длительного бега. Бег в чередовании с ходьбой до 4000 м мальчики, до 2500м девочки.

бег 1000 м., кросс до 12 минут

Элементы спортивных игр (элементы футбола) 7 часов

Техника безопасности на занятиях футболом. Подвижные игры. Стойка футболиста. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней частью стопы; внешней частью стопы; внутренней частью стопы, внешней частью подъема, внутренней часть подъема, средней частью подъема, удар носком, удар пяткой, удар головой. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подошвой; грудью с отскоком. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишени. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. Ведение с обводкой стоек; по прямой; по дуге, по восьмерке, челночным бегом 3*10. Ведение мяча с остановками по сигналу внутренней частью стопы и подошвой. Правила игры в футбол. Игра футбол. Эстафета с элементами футбола.

Гимнастика с элементами акробатики 24 часов

Инструктаж по т/б на занятиях гимнастикой. Техника наклона вперед из положения стоя. Техника подъема туловища из положения лежа за 1 мин. Техника подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Техника виса на время. Техника поднимания согнутых ног в висе на гимнастической стенке. Техника удержания ног под углом 90 гр. на гимнастической стенке. Техника приседаний за 1 мин. Техника пистолета на одной ноге с опорой одной рукой. Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Разновидности перекатов. Кувырок вперед. Два –три кувырка вперед. Поворот кругом в упор присев. Кувырок назад. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа. Акробатическая комбинация. Висы и упоры на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки через скакалку. Вращение обруча. Прохождение полосы препятствий. Вскок и соскок с козла прогнувшись. Опорный прыжок., упр. в равновесии .

Элементы спортивных игр (элементы баскетбола) 15 часов

Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка баскетболиста. Перемещения баскетболиста. Подвижные игры. Передачи мяча на

месте и в движении. Подбор мяча. Добивание мяча. Броски мяча с разных точек. Ведение в 2 шага и бросок мяча. Штрафной бросок. Ведение с передачей и броском мяча. Защитные действия. Заслоны. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Мини-баскетбол». Судейство игры «Мини-баскетбол»

Элементы спортивных игр (элементы волейбола) 22 часов

Техника безопасности при занятиях по волейболу. Подвижные игры. Стойка волейболиста. Перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками вперед- вверх, над собой, назад. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Поддачи мяча на точность. Нападающий удар. Блокирование. Правила игры «Волейбол». Судейство игры «Волейбол». Учебная игра «Волейбол».

Элементы спортивных игр (элементы гандбола) 5 часов

Техника безопасности при занятиях по гандболу. Подвижные игры. Стойка гандболиста. Перемещения гандболиста. Передача мяча двумя руками из-за головы, от груди. Передача мяча в парах. Бросок по воротам в прыжке, в опоре. Правила игры «Гандбол». Судейство игры «Гандбол». Учебная игра «Гандбол».

Национально-Региональный компонент (адыгейские народные игры) 15 часов

ЦыпашкI (комок шерсти) – быстрота, сила, ловкость

Джанкылыщ (захват противника) – быстрота, ловкость.

Къанкъангъэбыль (прятки) – быстрота, ловкость

Хъакургъачь (катание колеса) - быстрота, ловкость

ПэЮ кIадз (подлог шапки) - быстрота, ловкость

Лъэс шыу (пешие всадники) – сила, ловкость

Гъу (сухой прут) - ловкость

КIэн (альчики) - сила, меткость, ловкость

Чын (волчек) - сила, меткость, ловкость

Лъэрычь (коньки) - быстрота

Цырбыжь шхонч (ружье из бузины) - меткость

Чъэн (бегать) - быстрота

ТIы ззуал (драчливый баран) - быстрота, сила, ловкость

Шъынэ (ягненок) - быстрота, сила, ловкость

Щэ къаштэ (брать снаряд) - ловкость

Къэрэу – къэрэу (журавли-журавушки) - ловкость

Къэрэукъэжь зэбэныжь (журавлиная борьба) - сила

ХьантГэркьо пкГэн (прыжок лягушки) – сила
Шьонтэф (гонка бурдюка) – сила, быстрота
ЦырапГын (чижик) – сила, меткость
Шай (чижик) - сила, ловкость
Цырыбжь бзыу (бросание птички) - сила
Шхончау (стрелок) - меткость
Псыне (колодец) - меткость, ловкость
Чэтыу шакГу (кот- охотник) - сила, ловкость
Мыжьоу быбрэр (летящий камень) - быстрота
Пхэз цэрэхь (палка-колесо) - сила
Дэшхоеу (сбивание орехов) - меткость, ловкость
Гяхьо (пастух)- сила, быстрота
Льэкьо льэш (сильные ноги) - сила
Пхъэон (бить по дереву) - сила

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел	Тема		Кол-во часов	Нормативы	Реферат
Легкая атлетика	Правила техники безопасности на уроках ФК. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки»	22 часов	1	30м, 60 м, метание мяча на дальность, метание мяча на точность,	+
	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном 2-х мин. беге. Подвижная игра «Ловишка»		1	прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега	
	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. игра «Салки с домом»		1		

	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м. разучивание игры «Ловишка с лентой» Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка».</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры</p> <p>Проверка и коррекция знаний и умений Развитие скоростных качеств в беге на 30м с высокого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий Ком-бини-рованный</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке</p> <p>Проверка и коррекция знаний и умений Медленный бег до 1000м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости. Ком-бини-рованный</p>	1	2	1	2	
--	---	---	---	---	---	--

	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. ПИ «За мячом противника» Проверка и коррекция знаний и умений Медленный бег до 1000м. Контроль пульса. ПИ «Горячая картошка» Ком-бини-рованный Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м. Игра в пионербол</p> <p>Проверка и коррекция знаний и умений Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». ПИ «Вызов номеров» Проверка и коррекция знаний и умений Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)</p> <p>Проверка и коррекция знаний и умений</p>		<p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p>		
--	--	--	--	--	--

	<p>Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол</p> <p>Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол</p>		2		
			1		
Кроссовая подготовка	<p>Особенности развития ФК у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»</p> <p>Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»</p> <p>Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.</p>	15 часов	1	1000м	
			1		

	<p>Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза»</p> <p>Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете</p> <p>Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30м. разучивание игры «Третий лишний»</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний»</p> <p>Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега</p> <p>Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»</p>		<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>		
--	--	--	--	--	--

	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «пробеги с прыжком»</p> <p>Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»</p> <p>Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30сек. Игра.</p> <p>Развитие внимания, мышления, координации в ОРУ. ПИ «Перестрелка» Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъём туловища за 30сек. ПИ «Посадка картофеля»</p> <p>Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты» Контроль за развитием</p>		<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>		
--	---	--	--	--	--

	<p>двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»</p> <p>Совершенствование дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения на спине за 30сек. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»</p> <p>Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. ПИ «Салки-догонялки»</p> <p>Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»</p>		1		
			1		

			1		
Гимнастика с элементами акробатики	<p>Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством ОРУ. Игра.</p> <p>Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Игра.</p> <p>Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»</p> <p>Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки</p> <p>Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра.</p> <p>Совершенствование выполнения упражнения обучение упражнениям акробатики в</p>	24 часов	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Кувырок вперед, кувырок назад, прыжки со скакалкой, упр. в равновесии</p> <p>стойка на лопатках, акробатическая комбинация, мост из положения лежа, Опорный прыжок</p>	

	<p>различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.</p> <p>Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!»</p> <p>Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). ПИ.</p> <p>Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»</p> <p>Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»</p>		<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>		
--	--	--	-------------------------------------	--	--

	<p>Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).</p> <p>Совершенствование кувырков вперед Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами».</p> <p>Совершенствование кувырка вперед. Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимн. палками и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимн. палками. ПИ «Удочка»</p> <p>Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр.</p> <p>Совершенствование упражнений акробатики Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. ПИ «Ноги на весу»</p> <p>Обучение ходьбе по</p>		<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>		
--	---	--	--	--	--

	<p>гимнастическому бревну высотой 80-100 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. ПИ «Заморозки»</p> <p>Развитие внимание, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками.</p> <p>Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упр. акробатики. Игра с мячами «Передал-садись»</p> <p>Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами»</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки»</p>		<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>		
--	---	--	-------------------------------------	--	--

	<p>Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, прыгивании с гимнастического козла.</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (д.), подтягивания на перекладине (м.). ПИ «Коньки-горбунки»</p> <p>Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»</p>		<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>		
--	--	--	-------------------------------------	--	--

РНК (Адыгейские народные игры)	Шыу (Всадники), ЦылашкI(Комок шерсти), Шыгъачь (Скачки Чъэн (Бегать), Пэло кладз (Подлог шапки) Шыгъачь (Скачки) Хьакургъачь (Катание колеса), Къан – къангъэбыль (Прятки) Шыу (Всадники Шъонтэф (Гонка бурдюка), Пырамыбжь зау, Шыузэтес (Всадники)	15 часов	1 2 2 2 2 2 2 2		
Элементы спортивных игр (элементы волейбола)	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки» Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч» Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо» Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол. Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны	22 часов	1 2 1 2	Передача над собой, Прием 2 руками снизу, Нижняя прямая подача	

	<p>подачи. Игра в пионербол.</p> <p>Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.</p> <p>Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче мяча в игре в пионербол.</p> <p>Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче мяча в игре в пионербол.</p> <p>Правила выполнения упр. с мячом. Обучение ОРУ с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»</p> <p>Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»</p> <p>Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. ПИ «Охотники и утки»</p> <p>Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. ПИ «Охотники и утки»</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p>			
--	---	--	--	--	--

	<p>Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. ПИ «Мяч из круга»</p> <p>Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»</p>		1		
			1		
			2		
Элементы спортивных игр (элементы баскетбола)	<p>Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения</p> <p>Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах»</p> <p>Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»</p> <p>Совершенствование бросков набивного мяча на дальность</p>	15 часов	1	Штрафной бросок, бросок одной рукой от плеча с 2 шагов	
			1		
			2		
			2		

	<p>разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами».</p> <p>Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»</p> <p>Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину</p> <p>Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча</p> <p>Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «попади в кольцо»</p> <p>Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»</p> <p>Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола.</p> <p>Совершенствование ведения мяча с</p>		<p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>		
--	---	--	--	--	--

	последующей передачей партнеру. Разучивание эстафет с ведением и передачей мяча		1		
			1		
Элементы спортивных игр (элементы гандбола)	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. ПИ «Охотники и утки» Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. ПИ «Охотники и утки» Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. ПИ «Мяч из круга»	5 часов	1 2 2	Штрафной бросок	
Элементы спортивных игр (элементы футбола)	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге. Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	7 часов	1 1 1	Штрафной удар по воротам, пас внутренней (наружной) частью стопы	

	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. ПИ «Гонка мячей»		1		
	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»		1		
	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»		1		
	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»		1		
Всего		105 часов			

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные знания		
1 ЧЕТВЕРТЬ								
1	Правила техники безопасности на уроках ФК. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Комбинированный	1	Как вести себя на уроках? Цель: напомнить правила поведения на уроках; учить слушать и выполнять команды	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Научатся: - выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках ФК, выполнять комплекс УГГ.	Текущий	
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие	Изучение нового материала	1	Что такое строй, шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма? Цель: развивать	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	Научатся: - самостоятельно выполнять комплекс УГГ; - технически правильно	Текущий	

	выносливости в медленном 2-х мин. беге. Подвижная игра «Ловишка»			умение выполнять команды, выносливость в беге; учить правильной технике прыжков в длину с места	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться.	отталкиваться и приземляться.		
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. игра «Салки с домом»	Комбинированный	1	Где и как выполняется построение в начале урока? Цель: закрепить навык построения в шеренгу, колонну, положение высокого старта, бег н 30м.	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, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата.	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; - разминаться, применяя специальные беговые упражнения	Текущий	
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10м. разучивание игры «Ловишка с лентой»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Что такое челночный бег? Корректировка техники бега. Каковы организационные приемы прыжков? Цель: учить правильной технике бега.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; -технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и	Изучение нового материала	1	Как прыгать вверх на опору? Цель: учить выполнять легкоатлетические упражнения –	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; -технике движения рук и	Текущий	

	в длину с места. Подвижная игра «Удочка».			прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила без-ти во время приземления	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	ног в прыжках вверх и в длину; -соблюдать правила вз-ия с игроками.		
6	Особенности развития ФК у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Какая польза от занятий физической культурой? Цель: учить выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали; выполнять прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Конт роль двига тельных качес тв (пры жок в дли ну с мес та)	
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	Изучение нового материала	1	Правила выполнения метания малого мяча (мешочка) на дальность с трех шагов разбега. Цель: учить правильной технике метания предмета.	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, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Научатся: - выполнять легкоатлетическое упражнения (метание с трех шагов); - выполнять правильное движение рукой для замаха в метании	Теку щий	

8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Правила метания малого мяча. Цель: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	Изучение нового материала	1	Разновидности трудовой деятельности человека. Цель: учить выполнять броски и ловлю набивного мяча; взаимодействовать с партнером	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: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; - соблюдать правила взаимодействия с партнером	Текущий	
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением	Изучение нового материала	1	Метание набивного мяча одной рукой от плеча. Цель: развивать силу, координационные способности при метании мяча от	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: – выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и темпом; - выполнять упражнение по	Текущий	

	частоты шагов. Игра «Два Мороза»			плеча одной рукой.	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	образцу учителя и показу лучших учеников		
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	Комбинированный	1	Как распределить силы на дистанции? Цель: развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега	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: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Текущий	
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30м. разучивание игры «Третий лишний»	Комбинированный	1	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Цель: развивать внимание, скорость, координацию при выполнении беговых упражнений со сменой темпа	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции; - организовывать и проводить подвижные игры.	Текущий	
13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м с высокого старта. Развитие координационные	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как правильно стартовать и финишировать в беге? Цель: развивать координационные способности,	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Контроль двигательных качеств	

	х качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний»			силу, скорость при выполнении беговых упражнений	человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	легкоатлетическими упражнениями	(бег 30м)	
14	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега	Комбинированный	1	Прыжок в длину с разбега. Цель: развивать скоростно-силовые качества мышц ног в прыжках с разбега	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину	Текущий	
15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	Изучение нового материала	1	Как правильно отталкиваться при выполнении прыжка в длину с разбега? Цели: учить отталкиванию без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега	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: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Научатся: - отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; - выполнять безопасное приземление	Текущий	
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие	Комбинированный	1	Скоростные и силовые качества. Цели: развивать скоростно-силовые качества в прыжках в длину с разбега и со скакалкой	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: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения и добиваться достижения конечного результата; - соблюдать	Контроль двигательных качеств (прыжок в	

	ловкости в игре со скакалкой «пробеги с прыжком»				целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	правила взаимодействия с игроками.	длину с разбега)	
17	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»	Изучение нового материала	1	Как правильно передать и принять эстафету? Цель: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Научатся: - правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	Текущий	
18	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30сек. Игра.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развивать ориентировку в пространстве в перестроениях в движении. Цель: закрепить навык выполнения подъема туловища на время	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - правильно выполнять перестроения для развития координации движений; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (подъем туловища)	
19	Развитие внимания, мышления, координации в ОРУ. ПИ	Комбинированный	1	Правила безопасности. Цели: учить выполнять ОРУ с предметами	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений и	Текущий	

	«Перестрелка»				<p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	добиваться достижения конечного результата		
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъём туловища за 30сек. ПИ «Посадка картофеля»	Комбинированный	1	<p>Как избежать травм во время занятий физическими упражнениями?</p> <p>Цели: закрепить умение поднимать туловище из положения лежа на быстроту</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	<p>Научатся: - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - организовывать и проводить подвижные игры</p>	Конт роль двига тельн ых качес тв (подъ ём тулов ища за 30сек.)	
21	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационны х способностей в эстафетах «Веселые старты»	Изучение нового материала	1	<p>Как правильно передать и принять эстафету?</p> <p>Цель: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач;</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей;</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника.</p>	<p>Научатся: - правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях</p>	Теку щий	
22	1. РНК. Адыгейские народные игры Шыу	Обучение	1	<p>Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и</p>	<p>Регулятивные: целеполагание - преоб разовывать практическую задачу в познавательную.</p> <p>Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного</p>	<p>Научится: организовывать места занятий физическими упражнениями и</p>	Теку щий	

	(Всадники), 2. ЦыпашкI (Комок шерсти), Шыгъачъ (Скачки)			навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий		
23	Адыгейские народные игры 1. Чъэн (Бегать), 2. Пэюкладз (Подлог шапки) Шыгъачъ (Скачки)	Обучение	1	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Научится: организовывать занятия физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Текущий	
24	1. Адыгейские народные игры Хъакургъачъ (Катание колеса), 2. Къан – къангъэбыль (Прятки) Шыу (Всадники)	Совершенствование	1	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Научится: организовывать занятия физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Текущий	

25	1. Адыгейские народные игры Шьонтэф (Гонка бурдюка), Пырамыбжь зау, Шыузэтес (Всадники)	совершенство	1	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	Регулятивные: целеполагание - преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Научится: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Текущий	
----	---	--------------	---	---	---	---	---------	--

2 четверть

26	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Как избежать травмы на уроке физкультуры? Цели: закреплять навык выполнения бросков и ловли волейбольного мяча разными способами	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы.	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	Текущий	
27-28	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко	Комбинированный	1	Каким способом легче перекинуть мяч через сетку? Цели: закреплять	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Научатся: - технически правильно выполнять	Текущий	

	летающего мяча. Игра «Перекинь мяч»			выполнение бросков мяча через сетку, ловл высоко летающего мяча.	реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры.		
29	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	Изучение нового материала	1	Правила игры в пионербол. Цели: учить броскам мяча через сетку.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча чрез сетку из зоны подачи.	Текущий	
30	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	Комбинированный	1	Что означает команда «переход»? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы; - перемещаться по площадке по команде «переход».	Текущий	
31	Обучение подаче мяча через сетку броском одной	Комбинирован-	1	Как ведется счет в пионерболе? Цели: совершен-	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; Регулятивные: принимают и сохраняют учебную	Научатся: - технически правильно	Текущий	

	рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	ный		ствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	задачу при выполнении упражнений и участи педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	выполнять броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры.		
32	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	Комбинированный	1	Сколько передач выполняется в своей зоне? Цели: учить распределять роли игроков в командной игре.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Текущий	
33	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче мяча в игре в пионербол.	Комбинированный	1	Сколько шагов можно сделать с мячом в руках в игре в пионербол? Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.	Текущий	
34	Совершенствование бросков и	Комбини-	1	Сколько шагов можно сделать с	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач;	Научатся: - организовывать	Текущий	

	ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче мяча в игре в пионербол.	рованный		мячом в руках в игре в пионербол? Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом.	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.		
35	Правила выполнения упр. с мячом. Обучение ОРУ с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	Комбинированный	1	Постановка рук и ног при выполнении броска и ловли мяча разными способами. Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Текущий	
36	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	Комбинированный	1	Как выполнять броски и ловлю мяча с партнером разными способами? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: понимают значение знаний для	Научатся: - технически правильно выполнять броски и ловлю мяча различными способами; - выполнять упражнение по образцу учителя	Текущий	

				упражнений с мячом в паре.	человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	и показу лучших учеников		
37	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. ПИ «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Способы бросков мяча одной рукой. Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении броска мяча одной рукой	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; -точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг).	Текущий	
38	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. ПИ «Охотники и утки»	Применение знаний и умений	1	Как выполнять броски мяча в стену в движении? Цели: учить выполнять броски мяча в стену в продвижении вдоль стены с ловлей отскочившего от стены мяча.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - грамотно использовать технику броска и ловли мяча при выполнении упражнений; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий ФК	Текущий	
39	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и	Комбинированный	1	Как совершенствовать технику ведения мяча? Цели: закреплять навык ведения мяча на месте и в продвижении.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том	Научатся: - выполнять ведение мяча различными способами	Текущий	

	быстроты ведения мяча в движении. ПИ «Мяч из круга»				числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника			
40	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	Применение знаний и умений	1	Как выполнять броски мяча в корзину способом «снизу» после ведения? Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча в корзину после ведения; - добиваться достижения конечного результата	-	Текущий
41	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения	Комбинированный	1	Какие бывают способы выполнения бросков мяча в корзину? Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показа лучших учеников; - точно бросать мяч одной рукой и попадать в кольцо	-	Текущий
42	Обучение упражнениям с баскетбольным	Комбинированный	1	Как выполнять бросок мяча в корзину после	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия	Научатся: - технически правильно	-	Текущий

	мячом в парах. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах»	ный		ведения и остановки в два шага? Цели: учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения и приема мяча от партнера	физическими упражнениями. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата.	выполнять броски мяча в кольцо разными способами; - организовывать и проводить подвижные игры.		
43	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»	Комбинированный	1	Развитие координационных способностей. Цели: закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными способами	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком.	Текущий	
44	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами».	Комбинированный	1	Каким способом выполнять бросок набивного мяча на дальность? Цели: закреплять навык бросков набивного мяча разными способами	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Научатся: - технически правильно выполнять броски набивного мяча; -соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	

					Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
45	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Какова этапность выполнения бросков набивного мяча из-за головы? Цели: закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными способами	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - самостоятельно подбирать подводящие упражнения для выполнения броска набивного мяча	Текущий	
46	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину	Комбинированный	1	Как определить расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага после ведения и последующего броска мяча? Цели: закрепить навык броска мяча в корзину после ведения и остановки в два шага.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - самостоятельно определять расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском.	Текущий	
47	Обучение ведению мяча с изменением направления.	Комбинированный	1	Какие действия предпринять при обводке противника?	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Научатся: - выполнять ведение мяча с изменением	Текущий	

	Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча			Цели: учить ведению мяча с изменением направления с обводкой партнера и в эстафетах	реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	направления зигзагом и вокруг стоек в эстафетах		
48	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «попади в кольцо»	Изучение нового материала	1	Правила взаимодействия в игре с элементами баскетбола. Цели: учить ведению мяча, остановке в два шага, поворотам с мячом на месте и последующей передаче мяча партнеру.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения с элементами баскетбола; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
49	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»	Комбинированный	1	Способы ведения мяча. Цели: закреплять навык ведения мяча с изменением направления	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	

50	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание эстафет с ведением и передачей мяча	Изучение нового материала	1	Разновидности спортивных игр с мячом. Цели: учить различать правила спортивных игр с мячом: футбола, волейбола, баскетбола; закреплять навыки ведения мяча с последующей передачей партнеру.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы.	Научатся: - давать характеристику, объяснять правила спортивных игр с мячом; - соблюдать правила проведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Текущий	
51	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством ОРУ. Игра.	Комбинированный	1	Правила безопасности в спортивном зале. Цели: развивать координационные способности в ОРУ с гимнастическими палками.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий; -выполнять упр. с гимнаст. Палками	Текущий	
52	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической	Комбинированный	1	Какими способами развивают координационные способности? Цели: учить	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	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться	Текущий	

	стенке на время». Игра.			выполнять упражнение «вис на гимнастической стенке на время»	общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника;	достижения конечного результата		
53	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	Комбинированный	1	Как технически правильно выполнять перекаты? Цели: закрепить навык выполнения прост. элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника;	Научатся: - технически правильно выполнять перекаты в группировке; -организовывать и проводить подвижные игры.	-	Текущий
54	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки	Комбинированный	1	Как правильно выполнять кувырок вперед? Цели: развивать координационные способности, учить контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки	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.	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	-	Текущий
55	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения на уроках	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	Научатся: - технически правильно выполнять	-	Текущий

	лопатках». Подвижная игра.			гимнастики. Цели: учить выполнять упражнения со страховкой	Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника;	«стойку на лопатках»; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		
56	Совершенствование выполнения упражнения обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.	Изучение нового материала	1	Какова этапность выполнения упражнения «мост»? Цели: закрепить навык выполнения упражнений поточным методом; учить правильно размыкаться в шеренге на вытянутые руки по кругу	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения; Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: – выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Текущий	
57	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством	Комбинированный	1	Правила выполнения наклона вперед из положения стоя. Цели: учить выполнять упражнения круговой тренировки разной функциональной направленности	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений круговой тренировки.	Контроль роли двигательных качеств (наклон вперед из поло	

	упражнений круговой тренировки.						жени я стоя)	
58	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!»	Комбинированный	1	Как развивать ловкость и координацию? Цели: учиться перемещаться по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации		
59	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). ПИ.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как развивать силу? Цели: закрепить навык правильного выполнения прямого хвата при подтягивании	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника;	Научатся: – выполнять упражнения для развития силы и ловкости	Конт роль двигат ельн ых качес тв (подт ягива ние на перек ладин е)	
60	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и	Комбинированный	1	Развитие равновесия. Цели: закрепить навык выполнения	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле	Научатся: – выполнять упражнения в равновесии на	Теку щий	

	упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»			упражнений в равновесиях и упорах, учить выполнять упражнения подвижных игр разной функциональной направленности	способа решения; Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	ограниченной опоре (низкое бревно, гимнастическая скамейка); - организовывать и проводить подвижные игры.		
61	Обучение положению ног углом в вися на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»	Изучение нового материала	1	Какова этапность при выполнении виса на перекладине и гимнастической стенке? Цели: учить правильно выполнять упражнения на укрепление брюшного пресса	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - технически правильно выполнять поднимание ног углом в вися на перекладине; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры.	Текущий	
62	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед	Изучение нового материала	1	Как составить комплекс упражнений для физкультминутки? Цели: учить понимать принципы построения физкультминутки; развивать координацию в кувырках вперед.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - самостоятельно составлять комплекс упражнений физкультминутки; - технике движения рук и ног в кувырках	Текущий	

63	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веровочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед.	Применение знаний и умений	1	Как развивать гибкость тела? Цели: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; - соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой.	-	Текущий	
64	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимн. палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимн. палками. ПИ «Удочка»	Комбинированный	1	Какие существуют строевые команды? Правила безопасного поведения в разминке с гимн. палками. Цели: учить выполнять упражнения по команде; развивать координационные способности в играх и эстафетах	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; - соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой	-	Текущий	
65	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей	Применение знаний и умений	1	Правила безопасного поведения в подвижных играх. Цели: учить	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры;	-	Текущий	

	посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики			выполнять упражнения акробатики в комбинации из двух-трех упражнений	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	контролировать свои действия в игре и наблюдать за действиями других игроков.		
66	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. ПИ «Ноги на весу»	Изучение нового материала	1	Правила безопасности выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Цели: учить упражнениям на гимнастическом бревне; развивать внимание, ловкость, координацию.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	
67	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. ПИ	Комбинированный	1	Как правильно перемещаться по бревну? Цели: учить ходить по гимнастическому бревну; закреплять навык выполнения различных стоек.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - выполнять ходьбу по гимнастическому бревну различными способами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими	Текущий	

	«Заморозки»					упражнениями.		
68	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическим и палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическим и палками.	Комбинированный	1	Правила безопасного выполнения упражнений с гимнастическими палками. Цели: закрепить навык выполнения общеразвивающих упражнений в группе.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - выполнять упражнения для развития координации движений в различных ситуациях.	-	Текущий
69	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упр. акробатики. Игра с мячами «Передал-садись»	Комбинированный	1	Как выполнять повороты на бревне? Цели: учить выполнять повороты на гимнастическом бревне различными способами; закреплять навык выполнения стойки на руках у стены со страховкой партнера.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата.	-	Текущий
70	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения на гимнастическом бревне. Цели: учить выполнять упражнения для	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	Научатся: - выполнять упражнения на бревне (приседания, переходы в упор присев, в упор	-	Текущий

	стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами»			развития равновесия, координации и добиваться правильного выполнения.	Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы.	стоя на коленях)		
71	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения прыжка с места.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.	-	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)
72	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла.	Изучение нового материала	1	Какие упражнения выполняются с гимнастическим козлом? Цели: развивать силовые качества и координацию движений в упражнениях с гимнастическим козлом.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки.	-	Текущий
73	Контроль за	Проверка	1	Как вести	Познавательные: используют общие приемы	Научатся: -	-	Конт

	развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (д.), подтягивания на перекладине (м.). ПИ «Коньки-горбунки»	ка и коррекция знаний и умений		контроль за развитием двигательных качеств? Цель: закреплять навык выполнения подтягивания на перекладине	решения поставленных задач; Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	технически правильно выполнять подтягивание на перекладине; - добиваться достижения конечного результата.	роль двигателя качеств (подтягивание на перекладине)	
74	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическим и упражнениями. Игра «Перетяжки»	Изучение нового материала	1	Правила безопасного выполнения акробатических упражнений в эстафетах. Цели: учить выполнять гимнастику для глаз; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - самостоятельно применять гимнастику для глаз в физкультминутках.	Текущий	
75	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола.	Комбинированный	1	Для чего устанавливаются правила игры? Цели: закреплять навык ведения мяча внутренней и	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча ногами; -	Текущий	

	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.			внешней частью ноги.	пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы.	соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.		
76	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	Комбинированный	1	Для чего устанавливаются правила игры? Цели: закреплять навык ведения мяча внутренней и внешней частью ноги.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы.	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча ногами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	Текущий	
77	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. ПИ «Гонка мячей»	Комбинированный	1	Распределение ролей игроков в командной игре. Цели: закреплять навык ведения мяча ногами различными способами.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - добиваться достижения конечного результата; - организовывать и проводить подвижные игры.	Текущий	
78	Совершенствование ведения	Комбинированный	1	Правила безопасного	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется в разнообразии способов решения	Научатся: - технически	Текущий	

	мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	рованный		поведения при игре в футбол. Цели: развивать координационные способности ведением мяча ногой между стойками.	задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы.	правильно выполнять упражнения с мячом элементами футбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.		
79	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Комбинированный	1	За что назначается штрафной удар (пенальти) в игре в футбол? Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата.	-	Текущий
80	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем	Комбинированный	1	Как выполнить жонглирование мячом? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества	Научатся: технически правильно выполнять жонглирование ногой; соблюдать правила взаимодействия	-	Текущий

	ногой»			упражнений с мячом.	личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	с игроками.		
81-82	РНК. Адыгейские народные игры.		2	Совершенствование	1. Іахъо (Пастух), 2. Кебек, 3. НэшъоупыцІ, ШэкІо щэрыу.	прыжки в длину с места: 180 см (мальчики), 165 см (девочки)		
83	РНК. Адыгейские Народные игры.		1	Обучение	3. Шыу (Всадники), 4. ЦылашкІ (Комок шерсти), 5. Шыгъачъ (Скачки)	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см – девочки		
84	РНК. Адыгейские народные игры.		1	Обучение	1. Чъэн (Бегать), 2. ПэІо кладз (Подлог шапки) 3. Шыгъачъ (Скачки)	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см – девочки		

85	РНК. Адыгейские народные игры.		3	Совершенствова ние	3. Хьакургъачь (Катание колеса), 4. Къан – къангъэбыль (Прятки) 5. Шыу (Всадники),	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см - девочки		
86	РНК. Адыгейские Народные игры.		1	Совершенствова ние	2. Шъонтэф (Гонка бурдюка), 3. Пырамыбжь зау, Шыузэтес (Всадники)	прыжки в длину с места: 165 см – мальчики, 150 см - девочки		
87	РНК. Адыгейские Народные игры.		1	Совершенствова ние	1. Шъонтэф (Гонка бурдюка), 2. Пырамыбжь зау, Шыузэтес (Всадники)	прыжки в длину с места: 180 см (мальчики), 165 см (девочки)	1	
88	РНК. Адыгейские		1	Совершенствова ние	1. Чын (Волчок), 2. Ты ззуал (Драчливый баран),	прыжки в длину с места:		

	Народные игры.				3. Мэлкэху (Ягненок),	180 см (мальчики), 165 см (девочки)		
89	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения наклона вперед из положения стоя.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - выполнять упражнения для развития гибкости различными способами.	-	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)
90	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения на спине за 30сек. Разучивание	Комбинированный	1	Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики. Какие качества развиваются при выполнении подъема туловища из положения лежа? Цели: учить выполнять упражнения дыхательной	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы.	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики; - организовывать и проводить ПИ; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	-	Контроль двигательных качеств (подъем туловища из положения)

	игры «Увертывайся от мяча»			гимнастики; правильно выполнять поднимание туловища из положения лежа на время.			я лежа)	
91	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. ПИ «Салки-догонялки»	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Цели: закреплять навыки выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	-	Текущий
92	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	Комбинированный	1	При каких видах бега применяются низкий и высокий старты? Цели: совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать скоростные качества в беге с ускорением.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - распределять свои силы во время бега с ускорениями.	-	Текущий
93	Совершенствование техники прыжка в длину	Комбинированный	1	Как выполняется прыжок в длину с разбега? Цели:	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется в разнообразии способов решения задач.	Научатся: - выполнять прыжок в длину	-	Текущий

	с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	ный		закрепить навык прыжка в длину с разбега	<p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы.</p>	с разбега, соблюдая правила безопасного поведения		
94	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами? Цели: совершенствовать технику челночного бега, развивать скоростно-силовые качества в прыжках через барьеры	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости; - выполнять прыжки, соблюдая правила безопасного приземления.</p>	Контроль двигательных качеств в (челночный бег)	
95	Развитие скоростных качеств в беге на 30м с высокого старта. Разучивание	Комбинированный	1	Какова техника финиширования в беге? Цели: закрепить навык выполнения бега на короткую дистанцию,	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач;</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.</p>	<p>Научатся: - выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; -равномерно</p>	Текущий	

	упражнений полосы препятствий			развивать скоростные качества в беге с препятствиями	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	распределять свои силы во время бега с препятствиями		
96	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: закрепить навык бега в равномерном темпе и с ускорением	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения и финиширования.	Контроль двигательных качеств в (бег на 30м)	
97	Медленный бег до 1000м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	Комбинированный	1	Как распределять силы при длительном беге? Цели: учить правильной постановке рук и ног при метаниях	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения – медленный бег до 1000м; - выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног.	Текущий	
98	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. ПИ	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Каковы правила выполнения метания? Цели: учить выполнять игровые действия и упражнения подвижных игр	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.	Научатся: - организовывать подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия	Контроль двигательных качеств в	

	«За мячом противника»			разной функциональной направленности	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	с игроками.		
99	Медленный бег до 1000м. Контроль пульса. ПИ «Горячая картошка»	Комбинированный	1	Как проводится подсчет пульса? Цели: учить выполнять подсчет пульса до занятий, после нагрузки, после восстановления	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки.	Текущий	
100	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м. Игра в пионербол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Контроль двигательных качеств (бег на 1000м)	
101	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча.	Комбинированный	1	Как чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге? Цели: учить чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.	Научатся: - равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге; - оценивать	Текущий	

	Игра в пионербол			совершенствовать навык броска и ловли мяча	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	величину нагрузки по частоте пульса.		
102	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину прямого разбега способом «согнув ноги». ПИ «Вызов номеров»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения прыжка с прямого разбега.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - технически правильно выполнять прыжок с разбега; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	-	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину)
103	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развитие координационных способностей в эстафетах. Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ним общий язык и общие интересы.	Научатся: - правильно передавать эстафету в различных ситуациях	-	Контроль двигательных качеств (броски и набивного мяча)
104	Развитие выносливости в кроссовой подготовке.	Комбинированный	1	Как чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге? Цели: учить	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Научатся: - равномерно распределять свои силы в	-	Текущий

	Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол			чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге; совершенствовать навык броска и ловли мяча	реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	кроссовом забеге; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	-		
105	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	Комбинированный	1	Как чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге? Цели: учить чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге; совершенствовать навык броска и ловли мяча	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	-	Текущий	