**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 43**

Согласовано Утверждаю:

на заседании НМС Директор МАОУ СОШ № 43

протокол № 2 от 0.09.2014 г. Томска.

Зам. председателя НМС: Н.А.Божков

О.А. Владимирова

**Рабочая программа**

**по физической культуре для 1-4 классов**

составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения и Примерной образовательной программы: 1-4 классы

(на основе программы В.И. Ляха)

Составитель:

Гончарук Е.Ф., учитель физической культуры

**Томск – 2014**

**I. Пояснительная записка**

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

1. Лях, В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.
2. Лях, В.И. Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Кроме того, программа содержит перечень зачетовпо каждому разделу.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

**Целью** примерной программыпо физической культуре является формирование у учащихся начальной школыоснов здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач.

**Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов:**

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

**II. Общая характеристика учебного предмета**

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

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

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умением и навыкам;

* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

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

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и саморазвития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой ивариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовыйкомпонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных национальных и местных особенностей работы школы.

Программа обучения физической культуре направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», определяющих выбор и планирование учебного содержания по принципу поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного применения школьниками освоенных знаний, способов выполнения физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**III. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

**Основная форма организации учебного процесса** - урок *(*вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки). К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности  любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

По окончании изучения курса «Общая физическая подготовка» должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

* характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры;
* измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
* бережное обращение с оборудованием и инвентарём.

**VI. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

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

В **базовую** часть входят:

**Знания о физической культуре.**

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

**Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

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

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

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

***Легкая атлетика.***

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

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

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

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

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжные гонки.***

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

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

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры.***

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

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

***Общеразвивающие физические упражнения*** по базовым видам и внутри разделов.

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

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

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

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

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

***На материале легкой атлетики.***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

***На материале лыжных гонок.***

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

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

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

**Содержание тем учебного курса**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика***

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

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

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

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

***Лыжные гонки***

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

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

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

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

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

***Легкая атлетика***

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

***Лыжные гонки***

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

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

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

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

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

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**VII. Календарно – тематическое планирование.**

**1 класс (99 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Тип  урока | | Кол-во  часов | | | | Решаемые  проблемы | | Планируемые результаты | | | | | | | | | | Вид  кон­  троля | Дата | | | | | |
| универсальные учебные действия | предметные  знания | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | | | | 5 | | 6 | 7 | | | | | | | | | 8 | 9 | | | | | |
| 1 | Объяснение по­нятия «физиче­ская культура». Правила пове­дения в спор­тивном зале, на спортивной площадке. Обу­чение постро­ению в шеренгу, колонну. Обу­чение понятиям «основная стой­ка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место» | Ввод­-ный | | 1 | | | | Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке?  Цели: познакомить с правилами пове­дения в спортивном зале и на спор­тивной площадке; учить слушать и выполнять команды «Смирно!», «Вольно!», постро­ение в шеренгу | | ***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:*** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** проявляют учебно-познавательный инте­рес к новому учебному материалу | Научатся:   * соблюдать правила безо­пасного поведе­ния на уроке; * выполнять действия по об­разцу; * выполнять по­строение в ше­ренгу; * выполнять комплекс утрен­ней гимнастики | | | | | | | | | Текущий |  | | | | | |
| 2 | Обучение по­строению в ше­ренгу, в колон­ну. Обучение понятию «низ­кий старт». Разучивание игры «Ловиш- ка» | Изуче-­  ние  нового  мате­-  риала | | 1 | | | | Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спор­тивная форма? Цели: учить вы­полнять команды «Смирно!», «Рав- няйсь!», построение в шеренгу, колонну по одному; положение «низко­го старта» | | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на развитие навыков со­трудничества со взрослыми и сверстниками в разных со­циальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации | Научатся:   * выполнять команды на по­строения и пере­строения; * выполнять по­вороты на месте; * выполнять комплекс утренней гимнастики | | | | | | | | | Текущий |  | | | | | |
| 3 | Совершенство­вание выполне­ния строевых упражнений. Контроль дви­гательных ка­честв: бег 30 м. Обучение поня­тию «высокий старт».  Разучивание иг­ры «Салки с до­мом» | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | 1 | | Что такое колонна? Цели: повторить построение в ше­ренгу; учить по­строению в колон­ну; учить положе­нию «высокого старта» | | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре­зультат действия.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности.  Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на пони­мание причин успеха в учебной деятельности | | | | Научатся:  выполнять ор­ганизующие строевые коман­ды и приемы; -выполнять беговую раз­минку;  выполнять бег с высокого старта | | | Текущий | | | | | | |  | | |
| 4 | Обучение чел­ночному бегу. Контроль дви­гательных ка­честв: челноч­ный бег 3 х 10м. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | 1 | | Что такое челноч­ный бег? Коррек­тировка техники бега.  Цели: учить пра­вильной технике бега; учить бегу с изменением на­правления движе­ния | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности.  Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школь­ника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на уча­стие в делах школы | | | | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния (челночный бег); - технически правильно вы­полнять поворот в челночном бе­ге | | | Кон­троль  двига­-  тельных  качеств  (чел­-  ночный  бег) | | | | | | |  | | |
| 5 | Обучение прыжкам вверх и в длину с мес­та. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка» | | Изуче­-  ние  нового  мате-­  риала | | | 1 | | Как прыгать в дли­ну с места?  Цели: учить вы­полнять легкоатле­тические упражне­ния – прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопас­ности во время приземления | | Познавательные: самостоятельно формулируют и ре­шают учебную задачу; контролируют процесс и резуль­тат действия.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб­ной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | | Научатся:  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;  технике дви­жения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места;  контролиро­вать пульс | | | Текущий | | | | | | |  | | |
| 6 | Объяснение значения изии- | | Ком-  бини- | | | 1 | | Какая польза от фи­зической культуры? | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели; используют общие приемы | | | | Научатся:  - характеризо- | | | Текущий | | | | | | |  | | |
|  | ческой культуры в жизни че­ловека. Совер­шенствование выполнения строевых упраж­нений. Разучивание игры «Жмурки» | | рован-  ный | | |  | | Цели: учить пра­вильно выполнять строевые упражне­ния: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спи­рали | | решения поставленных задач.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи­модействии.  Личностные: ориентируются на активное общейие и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | вать роль и зна­чение уроков физической культуры для укрепления здо­ровья; -выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников | | |  | | | | | | |  | | |
| 7 | Ознакомление с историей воз­никновения фи­зической куль­туры в Древнем мире. Обучение метанию пред­мета на даль­ность.  Подвижная игра «Пятнашки» | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | 1 | | Как выполнять ме­тание малого мяча (мешочка) на даль­ность?  Цели: познакомить с особенностями физической культуры древних народов | | Познавательные: самостоятельно формулируют и ре­шают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | Научатся:  -технически правильно вы­полнять метание предмета;  - выполнять  организующие строевые коман­ды и приемы | | | Текущий | | | | | | |  | | |
| 8 | Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль дви­гательных ка­честв: метание. Развитие коор­динации, ловко­сти, скоростных качеств в эста­фете «За мячом | | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | | 1 | | Правила выполне­ния метания.  Цели: учить вы­полнять упражне­ния, соблюдая пра­вила безопасности; учить выполнять игровые упражне­ния разной функ­циональной направ­ленности | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели; 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.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | Научатся:  Выполнять  упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата;  организовы­вать и прово­дить эстафету;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками команды | | | Кон­троль  двига­-  тельных  качеств  (мета­-  ние) | | | | | | |  | | |
|  | противника» | |  | | |  | |  |  | | | | |  | |  | | | | | | | |  | | |
| 9 | Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыж­ку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | 1 | | Что такое жизненно важные способы передвижения человека?  Цели: познакомить с различными способами пере­движения: ходьба, бег, прыжки, лаза­нье, ползание; учить выполнять упражнения под заданный ритм и темп | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | Научатся:  организовы­вать и прово­дить подвижные игры в по­мещении;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | Кон­троль двига­тельных качеств (прыжок в длину с места) | | | | | | | |  | | |
| 10 | Объяснение значения режи­ма дня и личной гигиены для здоровья чело­века.  Разучивание игр: «Запре­щенное движе­ние», «Два Мо­роза» | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | 1 | | Каким должен быть режим дня?  Цели: учить вы­полнять игровые упражнения из подвижных игр разной функцио­нальной направ­ленности | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.  Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб­ной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | | | Научатся:  организовы­вать и прово­дить подвижные игры;  выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | | Текущий | | | | | | | |  | | |
| 11 | Ознакомление со способами развития вы­носливости. Объяснение по­нятия «физиче­ские качества человека». Разучивание игры «Два Мо­роза». Игра | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | 1 | | Что такое физиче­ские качества че­ловека?  Цели: развивать выносливость при выполнении игро­вых упражнений | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач; соотносят изученные понятия с при­мерами из реальной жизни.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; договариваются и приходят к общему решению в совме­стной деятельности.  Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб- | | | | | Научатся:  организовы­вать и прово­дить подвижные игры;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | Текущий | | | | | | | |  | | |
|  | «Удочка» |  | |  | | | |  | | ной деятельности и формирование личностного смысла учения | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |
| 12 | Обучение чув­ству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эф­фективного темпа бега. Разучивание подвижной игры «Воробушки- попрыгунчики» | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | | Как правильно подобрать ритм и темп бега на раз­личных дистан­циях?  Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений | | 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: формулируют вопросы; используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | Научатся:  самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега;  организовывать и проводить подвижные игры | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | | |
| 13 | Ознакомление с различными видами народ­ных игр. Разучивание русской народ­ной игры «Го­релки» | Изуче­-  ние  нового  мате­-  риала | | 1 | | | Какова роль и зна­чение народных игр в развитии физической культуры? Цели: учить запоминать временные отрезки; учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной  функциональной  направленности | | | Познавательные: самостоятельно формулируют и ре­шают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности.  Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | Научатся:  организовывать и проводить народные подвижные иг­ры;  взаимодейст­вовать с игро­ками;  -запоминать временные от­резки | | | | | | Теку­щий | | | |  | | |  | |
| 14 | Объяснение правил поведе­ния и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию пред­мета в цель. Разучивание | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Как вести себя в спортивном зале? Цели: учить вы­полнять общераз­вивающие упраж­нения с малыми мячами; броски малого мяча в цель | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- | | Научатся:  -выполнять легкоатлетиче­ские упражнения в метании и броске мяча в цель;  - взаимодейст­вовать с игро- | | | | | | Теку­щий | | | |  | | |
|  | игры «Охотник и зайцы» | |  | |  | | | | | линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | -ками | | | | | |  | | | |  | |  | |
| 15 | Обучение пере­строению в две шеренги. Обу­чение подъему туловища. Кон­троль двигатель­ных качеств: подъем тулови­ща за 30 секунд. Разучивание игры «Кто бы­стрее схватит?» | | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | 1 | | | Как контролировать развитие дви­гательных качеств? Цели: учить выпол­нять построения и перестроения; учить правильно выполнять подъем туловища | | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | Научатся:  **выполнять**  подъем туло­вища за опреде­ленный отрезок времени;  выполнять организующие строевые команды и приемы | | | | | | Кон­троль двига­тельных качеств (подъем туловищ а за 30 секунд) | | | |  | |
| 16 | Обучение упражнению «вис на  гимнастической стенке на время».  Разучивание иг­ры «Совушка» | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Правила выполне­ния упражнения (вис на гимнасти­ческой стенке). Цели: учить вы­полнять упражне­ния на гимнасти­ческой стенке; учить выполнять прямой хват при выполнении «виса» | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности. **Личностные:** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб­ной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | Научатся:  выполнять упражнения для развития силы;  организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | |
| 17 | Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение тех­нике выполне­ния перекатов. Разучивание подвижной игры | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Как технически грамотно выпол­нить перекаты? Что такое группировка? Цели: познакомить с простейшими элементами ак­робатики; учить выполнять перекаты в группировке; развивать коорди­национные спо- | | **Познавательные:** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре­зультат действия.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. **Коммуникативные:** формулируют вопросы; ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | Научатся:  выполнять акробатические упражнения;  организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | |
|  | «Передача мяча в тоннеле» |  | | собности | | | | |  | |  | | | |  | | | | | |  | | | | | | |
| 18 | Обучение тех­нике выполне­ния кувырка вперед. Объ­яснение прин­ципов проведе­ния круговой тренировки | Изуче­-  ние  нового  мате­-  риала | | 1 | | | Как правильно вы­полнить кувырок вперед?  Цели: развивать координационные способности; учить выполнять действия в круговой тренировке для закрепления учеб­ного материала | | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя. **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | Научатся:  выполнять акробатические упражнения;  контролиро­вать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тре­нировки | | | | Текущий | | | | | |  | | | | |  | |
| 19 | Обучение тех­нике выполне­ния упражнения «стойка на ло­патках». Разучивание игры «Займи свое место» | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Правила выполнения упражнений акробатики (стойка на лопатках).  Цели: учить вы­полнять упражнения акробатики только под контролем учителя | | **Познавательные:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Регулятивные:** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности. **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | Научатся:  выполнять акробатические упражнения;  добиваться достижения конечного результата | | | | Текущий | | | | | |  | | | | |
| 20 | Обучение тех­нике выполне­ния упражнения «мост». Совер­шенствование выполнения упражнений ак­робатики в раз­личных сочета­ниях и передви­жениях | Изуче­-  ние  нового  мате­-  риала | | 1 | | | Как развивать гиб­кость тела?  Цели: учить вы­полнять упражнения поточной тре­нировки | | **Познавательные:** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре­зультат действия.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости­жении поставленных целей | | Научатся:  выполнять акробатические упражнения;  строиться в шеренгу по кругу и раз­мыкаться в ше­ренге на вытя­нутые руки | | | | Текущий | | | | | |  | | | | |
| 21 | Контроль дви­гательных ка- | Про­-  верка | | 1 | | | Как контролиро­вать двигательные | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления; осуществляют | | Научатся:  - выполнять | | | | Кон­троль | | | | | |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | честв: наклон вперед из поло­жения стоя. Ра­зучивание ходьбы на нос­ках по линии, по гимнастиче­ской скамейке | и кор­рекция знаний и уме­ний | |  | | качества?  Цели: учить пра­вильно выполнять наклон вперед; учить выполнять ходьбу на носках разными спосо­бами | | поиск необходимой информации.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. **Личностные:** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб­ной деятельности и формирование личностного смысла учения | упражнения для развития гибкости;  - выполнять упражнение по образцу учи­теля | | | | двига­тель­ных качеств (наклон вперед из по­ложе­ния стоя) | |  | |  |
| 22 | | Обучение пра­вилам выполне­ния лазания по наклонной лестнице, ска­мейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смир­но!» | При­-  мене­-  ние  зна­-  ний,  уме­-  ний | | 1 | | Каковы правила выполнения лаза­нья?  Цели: учить вы­полнять лазанье разными спосо­бами | | **Познавательные:** ориентируются в разнообразие спосо­бов решения задач.  **Регулятивные:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  выполнять упражнения для развития ловко­сти и координа­ции;  выполнять иг­ровые упражне­ния по команде учителя | | | | Теку­щий | |  | | |
| 23 | | Контроль дви­гательных ка­честв: подтяги­вания из виса лежа.  Разучивание подвижной иг­ры «Правиль­ный номер» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | 1 | | Как совершенство­вать подтягивание из виса лежа? Цели: закрепить навыки в упражне­ниях акробатики | | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя. **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоцрями в различных нестандартных ситуациях **$** | Научатся:  выполнять упражнения для развития силы;  организовы­вать и прово­дить игровые упражнения | | | | Кон­троль двига­тель­ных качеств (подтя­гива­ния из виса лежа) | |  | | |
| 24 | | Совершенство­вание выполне­ния упражнений в равновесии «цапля», «лас- | Изуче­-  ние  нового  мате­-  риала | | 1 | | Как совершенство­вать упражнения в равновесии?  Цели: развивать координацию, лов- | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; | Научатся:  - выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального | | | | Теку­щий | |  | | |
|  | точка». Разучивание игры «Волк во рву» | |  | |  | | кость, внимание при выполнении упражнений акро­батики и игровых упражнений | ориентируются на позицию партнера в общении и взаи­модействии.  **Личностные:** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб­ной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | развития  основных  физических  качеств | |  | | | |  |  |
| 25 | Обучение тех­нике выполне­ния виса на пе­рекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры «Т араканчики» | | Изуче­  ние  нового  мате­  риала | | 1 | | Какова этапность при обучении виса на перекладине? Цели: развивать координационные способности, силу и ловкость при вы­полнении виса на перекладине | **Познавательные:** самостоятельно формулируют про­блемы.  **Регулятивные:** используют установленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. **Личностные:** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости­жении поставленных целей | | | Научатся:  - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | | Текущий | | | |  |  |
| 26 | Объяснение значения физ­культминуток и принципов их построения. Обучение ку­выркам вперед поточным ме­тодом | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | Роль физкультур­ной деятельности оздоровительной направленности. Цели: развивать координационные способности при выполнении упраж­нений акробатики | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на­правленности.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. **Личностные:** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловкости и ко­ординации | | Текущий | | | |  |  |
| 27 | Совершенство­вание упражне­ний акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. Обучение пе­рекату назад в группировке | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | Развитие гибкости. Цели: учить вы­полнять упражне­ния для развития гибкости | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  **Регулятивные:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб­ной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | Научатся:  - выполнять упражнения для развития гибкости и ко­ординации | | Текущий | | | |  |  |
| 28 | Обучение упражнениям с гим­настическими палками. Со­вершенствова­ние строевых упражнений. Разучивание игры «Непо­слушные стрел­ки часов» | | | Изуче­  ние  нового  мате­  риала | 1 | Правила выполне­ния упражнений с предметами.  Цели: развивать координационные способности, лов­кость и внимание при выполнении упражнений с гим­настическими пал­ками | | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи­модействии.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | Научатся:  выполнять упражнения с предметом;  выполнять команды на по­строение и пе­рестроение | | | Теку­щий |  | | |
| 29 | Объяснение значения зака­ливания для укрепления здо­ровья. Ознаком­ление со спосо­бами закалива­ния. Обучение упражнениям в паре. Игра «Удочка» | | | Изуче­  ние  нового  мате­  риала | 1 | Роль физкультур­ной деятельности оздоровительной направленности. Цели: учить пра­вилам взаимодей­ствия при выпол­нении упражнений в паре | | | **Познавательные:** самостоятельно формулируют про­блемы и находят способы их решения; соотносят изучен­ные понятия с примерами из реальной жизни. **Регулятивные:** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | Научатся:  выполнять парные упраж­нения;  организовывать и проводить подвижные игры | | | Теку­щий |  | | |
| 30 | Развитие коор­динационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка» | | | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как выполнять ку­вырок вперед?  Дели: учить технике выполнения кувырка вперед | | | **Познавательные:** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и форму­лируют познавательные цели.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего дейст­вия. **Личностные:** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | Научатся:  технически грамотно вы­полнять упраж­нения в равно­весии;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | Теку­щий |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | Обучение прыж­кам со скакал­кой.  Разучивание иг­ры «Солнышко» | | | | Изуче­-  ние  нового  мате­-  риала | | | | | | 1 | | | | | Какова этапность при обучении прыжкам со ска­калкой?  Цели: учить вы­полнять прыжки со скакалкой, со­блюдать правила безопасности при приземлении | | | | | | | | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя. **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности.  **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | Научатся:  выполнять прыжки со ска­калкой;  соблюдать правила безо­пасности;  приземляться, смягчая прыжок | | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | |
| 32 | Разучивание новых эстафет с обручем и ска­калкой. Развитие координа­ционных спо­собностей в эстафетах. Совершенство­вание кувырков вперед | | | | Изуче-  ние  нового  мате  риала | | | | | | 1 | | | | | Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке.  Цели: учить вы­полнять командные действия в эстафете; совершенствовать кувырки вперед | | | | | | | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. **Коммуникативные:** формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще­нии и взаимодействии.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное об­щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости­жении поставленных целей | | Научатся:  выполнять упражнения на гимнастической стенке;  выполнять акробатические элементы (ку­вырки) | | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Совершенство­вание навыков лазанья и пере- лезания по гим­настической стенке. Обуче­ние упражнени­ям, направлен­ным на форми­рование пра­вильной осанки | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | | 1 | | | | | Организационные приемы лазанья на гимнастической стенке.  Цели: учить вы­полнять упражне­ния на гимнасти­ческой стенке, соблюдая правила безопасности | | | | | | | | **Познавательные:** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. **Регулятивные:** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  **Личностные:** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли­нированность, трудолюбие и упорство в достижении по­ставленных целей | | Научатся:  выполнять упражнения на гимнастической стенке;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Обучение  упражнениям  полосы  препятствий. | | | | Изуче-  ние  нового  мате- | | | | | | 1 | | | | | Из каких этапов состоит полоса препятствий? Цели: развивать | | | | | | | | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные:** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. | | Научатся:  - самостоятельно  контролировать  качество | | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Совершенство­вание упражне­ний «стойка на лопатках», «мост», «лодоч­ка», «рыбка» | | | | риала | | | | | |  | | | | | двигательные ка­чества, выносли­вость, быстроту во время преодоления полосы препятствий | | | | | | | | Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего дейст­вия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | выполнения  упражнений  акробатики;  - соблюдать правила безо­пасности | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | | Обучение раз­мыканию и смы­канию пристав­ным шагом в шеренге. Раз­витие ловкости в перемещении по гимнастиче ским стенкам. Совершенство­вание техники выполнения ку­вырков вперед. Разучивание игры «Ноги на весу» | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | | 1 | | | | | Как правильно выполнять пере­строения в шерен­гах?  Цели: развивать внимание при выполнении пере­строения в шеренге, ловкость при перемещении по гимнастическим стенкам;совер- шенствовать навы­ки выполнения ку­вырков вперед | | | | | | | | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:  - выполнять упражнения для развития вни­мания, ловкости и координации; - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физкультурой | | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | | Обучение лаза­нью по канату. Совершенство­вание упражне­ний с гимнасти­ческими палка­ми. Игра «Ноги навесу» | | | | Изуче­-  ние  нового  мате­-  риала | | | | | | 1 | | | | | Организационные приемы лазанья по канату.  Цели: учить лаза­нью по канату, со­блюдая правила безопасности | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | Научатся:  выполнять упражнения для развития ловкости и ко­ординации;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время физ­культурных за­нятий | | | | | | | | | Теку-  щий | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | |
| 37 | | Обучение вра­щению обруча и | | | | Ком-  бини- | | | | | | 1 | | | | | Какова этапность обучения враще- | | | | | Познавательные: самостоятельно формулируют про­блемы; ориентируются в разнообразии способов решения | | | | Научатся:  - вращать обруч | | | | | | | | | Теку­-  щий | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
|  | | упражнениям разминки с об­ручами. Разви­тие выносливо­сти в круговой тренировке | | | | | | рован-  ный | | | | |  | | | | | | зию обруча?  Дели: учить тех- зике вращения эбруча; совершен­ствовать умение зыполнять упраж- зения круговой гренировки | | | задач.  Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | | разными  способами;  - распределять свои силы во время вы­полнения кру­говой трени­ровки | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | |
| 38 | | Развитие гибко­сти в упражне­нии «шпагат». Совершенство­вание лазанья по гимнастической стенке | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | 1 | | | | | | Какие упражнения используют для развития гибкости? Цели: учить вы­полнять упражне­ния для развития гибкости; совер­шенствовать лаза­нье по гимнастиче­ской стенке | | | | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - правильно вьйтолнять шпа­гат;  -соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время физ­культурных занятий | | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 39 | | Обучение лаза­нью и перелеза- нию по гимна­стической стенке различными способами. Со­вершенствование лазанья по канату | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | 1 | | | | | | Какие бывают спо­собы перелезания по гимнастической стенке? Как со­вершенствовать лазанье по канату? Цели: учить пере- лезанию по гимна­стической стенке; закреплять навык лазанья по канату | | | | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  — выполнять лазанье и пере- лезание через гимнастические снаряды; - соблюдать правила безо­пасности | | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 40 | | Обучение упраж­нениям для раз­вития равновесия и координации: | | | | | | Изуче-­  ние  нового  мате- | | | | | 1 | | | | | | С помощью каких упражнений можно развивать коор­динацию и равно- | | | | | | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре­зультат действия.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения | Научатся:  - самостоятель­но подбирать физические уп- | | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
|  | | упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге. Разучивание игры «Третий лишний» | | | | | риала | | | | | | | |  | | | | | весие?  Цели: учить вы­полнять упоры и равновесия разными способами; раз­вивать  двигательные качества, выносли­вость, быстроту при проведении подвижных игр | | | | действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное об­щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости­жении поставленных целей | | | ражнения раз­личной целевой направленности; - организовы­вать и проводить подвижные игры | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 41 | | Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенство­вание лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездом­ный заяц». Игра «Удочка» | | | | | Изуче­-  ние  нового  мате-­  риала | | | | | | | | 1 | | | | | Какие подвижные игры можно вы­полнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря?  Цели: учить вы­полнять упражне­ния, используя гимнастические снаряды | | | | Познавательные: самостоятельно формулируют про­блемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  Личностные: ориентируются на доброжелательное об­щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости­жении поставленных целей | | | Научатся:  - регулировать физическую нагрузку во вре­мя физкультур­ных занятий; -взаимодейст­вовать со свер­стниками по правилам проведения игровых упраж­нений | | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 42 | | Развитие ловко­сти и координа­ции в упражне­ниях полосы препятствий. Совершенство­вание безопас­ного выполнения акробатических упражнений | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | | | | 1 | | | | | Какие качества развиваются при преодолении поло­сы препятствий? Цели: учить вы­полнять упражне­ния акробатики, соблюдая правила безопасности; со­вершенствовать лазанье, перелеза- ние по гимнасти­ческой стенке | | | | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре­зультат действия.  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 своими эмоциями в различных нестан­дартных ситуациях | | | Научатся:  самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений;  выполнять упражнения с использованием гимнастических снарядов, инвентаря | | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 43 | | Обучение новым парным упражнениям. Совершенство­вание выучен­ных упражнений в парах. Разучивание игры «Чехарда» | | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | | 1 | | | | Правила выполне­ния упражнений в парах.  Цели: учить вы­полнять упражне­ния акробатики в парах | | | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | | | Научатся:  выполнять акробатические упражнения с помощью партнера;  взаимодейст­вовать со свер­стниками по правилам проведения игровых упражнений | | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 44 | | Совершенство­вание и услож­нение упражне­ния полосы препятствий. Совершенство­вание акробати­ческих упраж­нений и ОРУ на гимнастической скамейке | | | | | | | При­-  мене­-  ние  знаний,  умений | | | | | | 1 | | | | Как развивать вы­носливость, лов­кость и координа­цию?  Цели: учить вы­полнять упражне­ния на гимнасти­ческой скамейке разными способами; развивать ко­ординационные способности при выполнении упражнений акробатики | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | Научатся:  выполнять акробатические упражнения с помощью гимнастических снарядов;  самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений | | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 45 | | Совершенство­вание прыжков на двух ногах разными спосо­бами. Обучение прыжкам на од­ной ноге и со­вершенствование лазанья по канату. | | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | | 1 | | | | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить вы­полнять прыжки на одной ноге, со скакалкой и в обруч, соблюдая правила безо­пасности | | | | | Познавательные: определяют 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: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | | Научатся:  выполнять прыжки на од­ной, двух ногах разными спосо­бами;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения | | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
|  | | Разучивание игры «День и ночь» | | | | |  | | | | | | | |  | | | |  | | | | | Личностные: проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | | | травматизма во время физ­культурных занятий | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 46 | | Совершенство­вание разучен­ных ранее об­щеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых дейст­вий эстафет «Веселые стар­ты» | | | | | При­-  менение  знаний,  умений | | | | | | | | 1 | | | | Как использовать полученные навыки в процессе обу­чения?  Цели: закреплять умения и навыки правильного вы­полнения основных видов движений; выполнять командные дейст­вия в эстафете для закрепления учеб­ного материала | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели; 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:  самостоятельно организовывать и проводить разминку;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 47 | | Развитие двига­тельных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые стар­ты» | | | | | При­-  менение  знаний,  умений | | | | | | | | 1 | | | | Как проводятся веселые старты? Цели: закреплять навыки выполнения основных видов движений; выпол­нять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия. 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 | | | | | Научатся:  - соблюдать правила взаи­модействия с игроками; соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время физ­культурных занятий | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 48 | | Обучение пра­вилам безопас­ности в лыжной подготовке. Обучение пра­вилам подго­товки спортин- | | | | | Изуче-­  ние  нового  мате­-  риала | | | | | | | | 1 | | | | Организационные приемы переноса и надевания лыж. Цели: познакомить с правилами безопасного пове­дения при переносе | | | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно | | | | | Научатся:  — организован­но выходить с лыжами из по­мещения; -правильно надевать лыжи; | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
|  | | | вентаря для за­нятий на лыжах | | | | | |  | | | | | |  | | | | лыж и лыжных палок, при катании на лыжах | | | | | воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб­ной деятельности и формирование личностного умысла учения | | | | | - выполнять дви­жения на лыжах по кругу, про­таптывая лыжню | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 49 | | | Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обу­чение ступа­ющему шагу на лыжах и дви­жению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции | | | | | | Изуче-­  ние  нового  мате­  риала | | | | | | 1 | | | | Как правильно вы­полнять движение на лыжах?  Цели: учить пра­вильно выполнять ступающий шаг на лыжах; выполнять движение на лыжах в колонне с соблюдением дистанции | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия. 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 | | | | | Научатся:  выполнять ходьбу на лыжах ступающим шагом;  двигаться на лыжах в ко­лонне, соблюдая дистанцию | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 50 | | | Обучение тех­нике поворота лыж переступа- нием, движению на лыжах в ко­лонне | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | | 1 | | | | Каковы правила поворотов пере- ступанием на месте? Цели: учить пово­роту переступани- ем лыж вокруг пяток | | | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | | | Научатся:  выполнять по­вороты на лы­жах  переступанием вправо или влево;  соблюдать правила безопарного поведения на лыжах | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 51 | | | Развитие умения двигаться на лыжах сколь­зящим шагом | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | | 1 | | | | Подготовка спорт­инвентаря для за­нятий на лыжах. Цели: учить пра­вильно готовить лыжный инвентарь; | | | | | 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 об- | | | | | Научатся:  двигаться на лыжах сколь­зящим шагом;  соблюдать правила пове- | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | закрепить навык выполнения скользящего шага на лыжах | | | | | щему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | дения и преду­преждения травматизма на уроке физ­культуры | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 52 | | Развитие вы­носливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок | | | | | | Изуче­  ние  нового  мате­  риала | | | | | | | 1 | | | | Какие бывают спо­собы передвижения на лыжах?  Цели: учить дви­жению и спуску на лыжах в положении полуприседа | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: ориентируются на доброжелательное взаи­модействие со сверстниками; умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях | | | | | Научатся:  двигаться на лыжах в по- луприседе;  спускаться с небольшого возвышения на лыжах в со­ответствии с правилами безопасности | | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 53 | | Обучение подъ­ему на лыжах разными спосо­бами на склоне от 5-8° | | | | | | Изуче­  ние  нового  мате­  риала | | | | | | | 1 | | | | Правила преодоле­ния небольших склонов, встре­чающихся на дис­танции.  Цели: учить пра­вильному подъему на лыжах разными способами | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | Научатся:  - выполнять подъем сту­пающим и скользящим шагом; - преодолевать препятствия, встречающиеся на дистанции | | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 54 | | Обучение тор­можению на лыжах | | | | | | Изуче­  ние  нового  мате­  риала | | | | | | | 1 | | | | В каких случаях используется тор­можение падением? Цели: учить тор­можению падением на лыжах | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | Научатся:  -выполнять торможение падением на лыжах;  - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма на уроке физ­культуры | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 55 | | | Объяснение правил надева­ния лыжных палок и техники работы рук. Обучение дви­жению на лыжах с помощью палок | | | | | | Изуче-  ние  нового  мате-­  риала | | | | | | 1 | | | | | Способы передви­жения на лыжах. Цели: учить дви­жению на лыжах с палками | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  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:  поочередно поднимать носки лыж и при­жимать пятки, совершая про­движение впе­ред;  координиро­вать движения рук и ног | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 56 | | | Обучение скользящему шагу на лыжах с палками | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | | 1 | | | | | Как передвигаться скользящим шагом с палками?  Цели: учить вы­полнять передви­жения на лыжах, правильному толч­ку во время сколь­жения с палками | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | Научатся:  выполнять скольжение на одной лыже;  выполнять на лыжах толчок правой и левой ногой с поочередным выносом рук | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 57 | | | Обучение подъ­ему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-си­ловых качеств во время движения на лыжах | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | | 1 | | | | | Каким способом выполняется подъ­ем на небольшом склоне с палками? Цели: учить вы­полнять подъем на лыжах с палками ступающим шагом; учить правильному отталкиванию палками во время спуска на склонах | | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и форму­лируют познавательные цели.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб­ной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | | | Научатся:  - правильно выполнять подъем и спуск на лыжах с по­мощью палок | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 58 | | | Обучение дви­жению на лыжах «змейкой» и | | | | | | Ком­-  бини­-  рован- | | | | | | 1 | | | | | Как выполняется движение на лыжах «змейкой»? | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей- | | | | | Научатся:  - двигаться на лыжах | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
|  | | ступающим шагом в подъем от 5-8° с пал­ками | | | | | | ный | | | | | | |  | | | | Цели: учить вы­полнять передви­жения на лыжах с помощью палок разными способами | | | | | ствие 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 | | | | «змейкой»;  - передвигаться на лыжах, пре­одолевая пре­пятствия | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 59 | | Развитие вы­носливости во время про­хождения на лыжах 500 м в медленном темпе | | | | | | При­-  менение  знаний,  умений | | | | | | | 1 | | | | В чем заключаются правила лыжной подготовки?  Цели: выполнять упражнения по лыжной подготовке 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: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | Научатся:  правильно называть лыж­ный инвентарь;  передвигаться на лыжах дли­тельное время | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 60 | | Развитие коор­динации в об­щеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы» | | | | | | Изуче­-  ние  нового  мате­-  риала | | | | | | | 1 | | | | Как выполнять броски и ловлю малого мяча? Цели: учить пра­вильной технике броска и ловли мя­ча, соблюдая пра­вила безопасности | | | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и форму­лируют познавательные цели.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб­ной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | | Научатся:  - выполнять броски и ловлю малого мяча; — выполнять общеразвива­ющие упражне­ния с малыми мячами | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 61 | | Обучение бро­скам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивы­шибалы» | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | | | 1 | | | | Как взаимодейст­вовать с партнером при выполнении бросков и ловли мяча в парах? Цели: учить вы­полнять броски и ловлю мяча в парах | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное взаимодейст­вие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | Научатся:  выполнять броски и ловлю мяча в парах;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 62 | | Обучение бро­скам мяча одной рукой. Разучивание игры «Снежки» | | | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | 1 | | | | Как выполнять броски мяча одной рукой?  Цели: учить пра­вильной технике броска мяча одной рукой; учить попа­дать в цель, бросая мяч одной рукой | | | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школь­ника; умеют управлять эмоциями при общении со свер­стниками и взрослыми | | | | | | Научатся:  выполнять броски мяча одной рукой;  контролиро­вать силу и вы­соту броска | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 63 | | Обучение упраж­нениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки» | | | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | 1 | | | | Способы выполне­ния бросков мяча в стену.  Цели: учить вы­полнять броски и ловлю мяча в стену разными способами | | | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школь­ника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | | Научатся:  - выполнять броски и ловлю мяча у стены | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 64 | | Обучение веде­нию мяча на мес­те и в продви­жении. Разучивание игры «Мяч из круга» | | | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | 1 | | | | Ведение мяча. Цели: учить вы­полнять ведение мяча на месте и в продвижении | | | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб­ной деятельности | | | | | | Научатся:  выполнять ведение мяча на месте и в дви­жении;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 65 | | Обучение бро­скам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч со- | | | | | | | | Изуче­-  ние  нового  мате­-  риала | | | | | 1 | | | | Как бросать мяч в корзину?  Цели: учить пра­вильной технике выполнения бро­сков мяча в кольцо | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его зарершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об- | | | | | | Научатся:  выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу»;  контролиро- | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
|  | | | седу» | | | | | | |  | | | | |  | | | | | способом «снизу» | | | | щему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | | вать силу и вы­соту броска | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 66 | | | Обучение бро­скам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка» | | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | 1 | | | | | Способы выполне­ния бросков мяча в корзину.  Цели: учить пра­вильной технике выполнения бро­сков мяча в кольцо способом «сверху» | | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | | | | Научатся:  выполнять бросок мяча в кольцо;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 67 | | | Развитие скоро­стных качеств, ловкости, вни­мания в баскет­больных упраж­нениях с мячом в парах.  Разучивание игры «Гонки мячей в колон­нах» | | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | 1 | | | | | Как правильно вы­полнять бросок мяча в корзину после ведения? Цели: учить пра­вильной технике бросков мяча в кольцо после ве­дения; совершен­ствовать коорди­нацию, глазомер и точность при вы­полнении упраж­нений с мячом | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб­ной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | | | | Научатся:  выполнять броски мяча в кольцо разными способами;  взаимодейст­вовать со свер­стниками по правилам игры с мячом | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 68 | | | Обучение бро­скам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч» | | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | 1 | | | | | Какие бывают игры с мячом на пло­щадке с сеткой? Цели: учить пра­вильной технике бросков и ловле мяча через сетку | | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | | Научатся:  — выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 69 | | Обучение бро­скам набивного мяча из-за голо­вы. Разучивание игры «Вышиба­лы маленькими мячами» | | | | | | Изуче­-  ние  нового  мате­-  риала | | | | | | | 1 | | | | Способы выполне­ния бросков набив­ного мяча.  Цели: учить пра­вильной технике броска набивного мяча из-за головы | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | | | | Научатся:  выполнять броски набив­ного мяча из-за головы;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 70 | | Контроль за раз­витием двига­тельных качеств: броски набив­ного мяча из-за головы. Игра «Удочка» | | | | | | Про­верка и кор­рекция знаний | | | | | | | 1 | | | | Как вести контроль за развитием дви­гательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения броска набивного мяча из-за головы | | | | | 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:  - технически правильно вы­полнять бросок набивного мяча из-за головы | | | | | | | | | Контроль за разви­тием двига­тельных качеств (броски набивно­го мяча) | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 71 | | Контроль за раз­витием двига­тельных качеств: броски малого мяча в  горизонтальную  цель.  Разучивание игры «Быстрая подача» | | | | | | Про­верка и кор­рекция знаний | | | | | | | 1 | | | | Как контролировать развитие дви­гательных качеств? Цели: совершен­ствовать коорди­национные спо­собности, глазомер и точность при вы­полнении упраж­нений с мячом | | | | | 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:  грамотно ис­пользовать тех­нику метания мяча;  соблюдать правила безо­пасного пове­дения | | | | | | | | | Контроль за разви­тием двига­тельных качеств (броски набивно­го мяча) | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 72 | | Развитие коор­динации в пере­катах в группи­ровке.  Разучивание кувырка назад. Игра «Охотники и утки» | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | | | 1 | | | | Как выполнять ку­вырок назад? Что такое группировка? Цели: учить тех­нике кувырка назад; развивать ко­ординационные способности при выполнении пере­катов и кувырков | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб­ной деятельности и формирование личностного смысла | | | | | | Научатся:  - технически правильно вы­полнять кувырок назад; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на | | | | | | | | | Текущий | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | учения | | | | | | уроке физ­культуры | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 73 | | | | Обучение стой­ке на голове. Разучивание серии акробати­ческих упраж­нений. Игра «Т араканчики» | | | | | | Изуче­  ние  нового  мате­  риала | | | | | 1 | | | | | | Как выполнить стойку на голове? Цели: учить тех­нике стойки на го­лове; развивать координационные способности,силу и ловкость при выполнении упражнений акробатики | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | | Научатся:  выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учени­ков;  объяснять технику выпол­нения стойки на голове | | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 74 | | | | Развитие коор­динации в упражнениях с гимна­стическими палками. Игра- эстафета с гимнастиче­скими палками | | | | | | При­  мене­  ние  знаний,  умений | | | | | 1 | | | | | | Как взаимодейст­вовать при выпол­нении упражнений в группе?  Цели: учить вы­полнять общераз­вивающие упраж­нения в группе | | | | 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:  - выполнять общеразвива­ющие упражне­ния в группе различными способами | | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 75 | | | | Обучение упраж­нениям акроба­тики у стены. Разучивание игры с мячами «Передал – садись» | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | 1 | | | | | | Какова этапность обучения стойке на руках?  Цели: учить вы­полнять стойку на руках у стены | | | | 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:  - технически грамотно вы­полнять стойку на руках у стены | | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 76 | | | | Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоро­стно-силовых | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | 1 | | | | | | Упражнения акро­батики.  Цели: совершен­ствовать коорди­национные спо­собности, силу и | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции | | | | | | Научатся:  - выполнять акробатические комбинации на высоком тех­ничном уровне, | | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
|  | | | | качеств во время  круговой  тренировки | | | | | |  | | | | |  | | | | ловкость при вы­полнении упраж­нений акробатики | | | | | своего действия.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | | | | | соблюдая пра­вила безопасного поведения | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |
| 77 | | | | Развитие коор­динации по­средством упо­ров на руках. Разучивание игры «Пустое место» | | | | | | При­-  мене­-  ние  знаний,  умений | | | | | 1 | | | | Развитие коорди­национных спо­собностей.  Цели: совершен­ствовать навык выполнения упоров на руках | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и фррмули- руют 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:  - выполнять упражнения для развития координации | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | |
| 78 | | | | Совершенство­вание прыжка в длину с места. Разучивание игры «Коньки- горбунки» | | | | | | При­-  мене­-  ние  знаний,  умений | | | | | 1 | | | | Как развивать вы­носливость и бы­строту?  Цели: совершен­ствовать навык выполнения прыж­ков в длину с места | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | | | | | Научатся:  -технически правильно вы­полнять прыжок с места | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | | | | |
| 79 | | | | Совершенство­вание упражне­ний акробатики | | | | | | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | | | | 1 | | | | Как совершенство­вать выполнение упражнений акро­батики?  Цели: выполнять упражнения акро­батики для закреп­ления учебного материала | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | | | | | Научатся:  - выполнять  акробатические  упражнения | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |
| 80 | | | | Контроль за раз­витием двига­тельных качеств: подтягивания на низкой пере­кладине из виса | | | | | | Про­верка и кор­рекция знаний и уме- | | | | | 1 | | | | Как развивать силу и выносливость? Цели: закреплять навык подтягивания из виса лежа; развивать силовые | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | | | | Научатся:  выполнять прямой хват при подтягивании;  соблюдать правила взаи- | | | | | | | | | Кон­троль  двига­-  тельных  качеств  (подтя- | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | лежа. Игра  «Коньки-  горбунки» | | | | | | ний | | | | |  | | | | качества | | | | | | Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли­нированность, трудолюбие и упорство в достижении по­ставленных целей | | | | | | | модействия с игроками | | | | | | | | | | гивание) | | | | | | | |  | | | | |
| 81 | | | | Развитие равно­весия посредст­вом акробати­ческих упраж­нений. Игра «Охотники и утки» | | | | | | При­  мене­  ние  знаний,  умений | | | | | 1 | | | | Способы развития равновесия.  Цели: развить равновесие во время выполнения упражнений акро­батики | | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  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:  - выполнять упражнения для развития равно­весия | | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | |  | | | | |
| 82 | | | | Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое место» | | | | | | Изуче­  ние  нового  мате­  риала | | | | | 1 | | | | Как развивать силу и ловкость?  Цели: учить вы­полнять упражнения с гантелями различными спо­собами | | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | | | | | Научатся:  - выполнять упражнения с гантелями различными способами | | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | |  | | | | |
| 83 | | | | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из поло­жения стоя. Игра «Правильный номер» | | | | | | Про­верка и кор­рекция знаний, умений | | | | | 1 | | | | Какие упражнения развивают гиб­кость?  Цели: закреплять навык выполнения наклонов вперед | | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  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:  - выполнять упражнения для развития гибкости раз­личными спо­собами | | | | | | | | | | Кон­троль  Двига-­  тельных  качеств  (гиб­  кость) | | | | | | | |  | | | | |
| 84 | | | | Контроль за развитием двигательных качеств: подни­мание туловища из положения лежа на спине за | | | | | | Про­верка и кор­рекция знаний, умений | | | | | 1 | | | | Как контролировать развитие дви­гательных качеств? Цели: учить под­нимать туловище из положения лежа на скорость | | | | | | Познавательные: самостоятельно формулируют и ре­шают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции | | | | | | | Научатся:  выполнять упражнения для развития скоро­стно-силовых качеств;  организовы- | | | | | | | | | | Кон­  троль  двига­  тельных  качеств  (подни­  мание | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | | 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом» | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | | своего действия.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | | | | | | | вать и проводить подвижные игры | | | | | | | | туло­вища за 30 с) | | | | | | | |  | | | | |
| 85 | | | | Разучивание игровых дейст­вий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяж­ки» | | | | | | При­-  мене­-  ние  знаний,  умений | | | | | 1 | | | | | Развитие коорди­национных спо­собностей.  Цели: выполнить командные дейст­вия в эстафете для закрепления мате­риала | | | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; аде­кватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; раскрывают внутрен­нюю позицию школьника | | | | | | | | | Научатся:  - соблюдать правила безо­пасного пове­дения при вы­полнении упражнений акробатики | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | |  | | | | |
| 86 | | | | Развитие вы­носливости раз­личными спо­собами. Игра «День и ночь» | | | | | | При­-  менение  знаний,  умений | | | | | 1 | | | | | Каковы правила развития выносли­вости?  Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при про­ведении подвижных игр | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности.  Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | | | | | Научатся:  - равномерно распределять свои силы во время про­должительного бега | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | |  | | | | |
| 87 | | | | Совершенство­вание техники низкого старта. Обучение поня­тию «стартовое ускорение». Развитие скоро­стных качеств | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | 1 | | | | | При каком виде бега применяется низкий старт? Цели: совершен­ствовать технику низкого старта; учить бегу с уско­рением | | | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | | | | | | | Научатся:  выполнять упражнения для развития скоростных качеств;  грамотно ис­пользовать тех­нику низкого старта при вы­полнении бега | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | |  | | | | |
| 88 | | | | Обучение тех­нике прыжка в | | | | | | При­-  менение | | | | | 1 | | | | | Как выполняется прыжок в длину с | | | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач. | | | | | | | | | Научатся:  - технически | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | |  | | | | |
|  | | | | длину с разбега. Совершенст­вование прыжка в длину с места. Развитие пры­гучести в эста­фете «Кто даль­ше прыгнет?» | | | | | | знаний,  умений | | | | |  | | | | разбега?  Цели: учить пра­вильной технике прыжка в длину с разбега | | | | | | Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; аде­кватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школь­ника; умеют управлять эмоциями при общении со свер­стниками и взрослыми | | | | | | | | | правильно вы­полнять прыжок в длину с разбега, со­блюдая правила безопасности | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | |
| 89 | | | | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры | | | | | | Про­верка и кор­рекция знаний, умений | | | | | 1 | | | | Правила выполне­ния прыжка в длину с места.  Цели: развитие силы, ловкости и координации во время выполнения прыжков разными способами | | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | | | | | Научатся:  - выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега | | | | | | | | | Кон­троль двига­тельных качеств (прыжок в длину с места) | | | | | | | | |  | | |
| 90 | | | | Совершенство­вание бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препят­ствий | | | | | | При­менение знаний и уме­ний | | | | | 1 | | | | Скоростные и си­ловые качества. Цели: развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию и выполнения упражнений полосы препятствий | | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли­нированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | | | | | Научатся:  - выполнять бег, преодолевая различные препятствия | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | |  | | |
| 91 | | | | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м | | | | | | Про­верка и кор­рекция знаний, умений | | | | | 1 | | | | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию | | | | | | Познавательные: самостоятельно формулируют и ре­шают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: проявляют положительные качества | | | | | | | | | Научатся:  - равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением | | | | | | | | | Кон­троль двига­тельных качеств (бег на 30 м) | | | | | | | | |  | | |
|  | | | |  | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | | | личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | |
| 92 | | | | Метание тен­нисного мяча в цель и на даль­ность, развитие выносливости | | | | | | При­-  менение  знаний,  умений | | | | | 1 | | | | Каковы правила метания теннисного мяча? Как пра­вильно поставить руку при метании? Цели: учить пра­вильной постановке руки при метании мяча в цель и метании на даль­ность | | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли­нированность, трудолюбие и упорство в достижении по­ставленных целей | | | | | | | | | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче­ские упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки) | | | | | | | | | Теку­  щий | | | | | | | | | |  | | |
| 93 | | | | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи» | | | | | | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | | | | 1 | | | | Каковы правила выполнения мета­ния?  Цели: учить вы­полнять игровые упражнения из под­вижных игр разной функциональной направленности | | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности.  Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | | | | | Научатся:  - грамотно ис­пользовать тех­нику метания мешочка при выполнении упражнений | | | | | | | | | Кон­троль  двига­  тельных  качеств  (мета­  ние) | | | | | | | | | |  | | |
| 94 | | | | Контроль пульса.  Строевые  упражнения | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | 1 | | | | Как выполнить подсчет пульса? Цели: учить под­считывать пульс; закреплять навык выполнения стро­евых команд | | | | | | Познавательные: самостоятельно формулируют и ре­шают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  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:  - выполнять подсчет пульса; - выполнять организующие строевые команды и при­емы | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | | |  | | |
| 95 | | | | Контроль за раз­витием двига­тельных качеств: челночный бег 3 | | | | | | Про­верка и кор­рекция | | | | | 1 | | | | Как развивать лов­кость и быстроту? Цели: учить вы­полнять челночный | | | | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | | | | | | | | | Научатся:  - равномерно распределять свои силы во | | | | | | | | | Кон­троль  двига­-  тельных | | | | | | | | | |  | | |
|  | | | | х Юм.  Разучивание игры с элемен­тами пионербола | | | | | | знаний,  умений | | | | |  | | | бег 3 х 10 м; развивать коорди­нацию, ловкость и глазомер при вы­полнении игровых упражнений с мя­чом | | | | | 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 | | | | | | | | | | время чел­ночного бега;  - оценивать величину на­грузки по час­тоте пульса | | | | | | | | | | качеств  (чел­-  ночный  бег) | | | | | | | | | |  | | |
| 96 | | | | Совершенство­вание бросков и ловли мяча. Разучивание игры в пионер­бол | | | | | | При­  менение  знаний,  умений | | | | | 1 | | | Как совершенство­вать бросок и ловлю мяча?  Цели: закреплять навык выполнения 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 оценку учителя.  Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | | | | | | Научатся:  грамотно ис­пользовать тех­нику броска и ловли мяча во время игры;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физкультурой | | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | | |  | | |
| 97 | | | | Развитие вы­носливости и быстроты в круговой тре­нировке. Разучивание игры «Вызов номеров» | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | | 1 | | | Как развивать вы­носливость и бы­строту?  Цели: выполнять задания круговой тренировки 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: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли­нированность, трудолюбие и упорство в достижении по­ставленных целей | | | | | | | | | | Научатся:  равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением;  оценивать величину нагрузки по час­тоте пульса | | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | | |  | | |
| 98 | | | | Развитие двига­тельных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах сбегом, прыж­ками и мета- | | | | | | При­  мене­  ние  знаний,  умений | | | | | 1 | | | Как использовать полученные умения и навыки?  Цели:закреплять умения и навыки выполнения основ­ных видов движе- | | | | | 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. | | | | | | | | | | Научатся:  - выполнять упражнения для развития силы, выносливости и ловкости различными | | | | | | | | | | Теку­щий | | | | | | | | | |  | | |
|  | | | ниями | | | | | | |  | | | |  | | | | ния | | | | | Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли­нированность, трудолюбие и упорство в достижении по­ставленных целей | | | | | | | | | | способами | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 99 | | | Резервный | | | | | | |  | | | | 1 | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |

**2 класс (102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Тип  урока | Кол-во часов | Решаемые  проблемы | Планируемые результаты | | | | Вид  кон­троля | | | Дата |
| универсальные учебные действия | предметные  знания | | |
| **l** | **2** | **3** | 4 | **5** | **6** | **7** | | | **8** | | | **9** |
| 1 | Правила пове­дения в спор­тивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-дого­нялки» | Ввод­ный | *1* | Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке?  Цели: познакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с прави­лами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции сво­его действия.  ***Личностные:*** проявляют учебно-познавательный инте­рес к новому учебному материалу | Научатся:   * соблюдать правила пове­дения в спор­тивном зале и на спортивной площадке на уроке; * самостоятельно выполнять комплекс утрен­ней гимнастики | | | Теку­щий | | |  |
| 2 | Совершенство­вание строевых упражнений. Обучение по­ложению высо­кого старта.  Игра «Ловишка» | Изуче­ние но­вого мате­риала | *1* | Что такое шеренга, колонна? Какой должна быть спор­тивная форма? Цели: повторить команды «Стано­вись!», «Смирно!», «Равняйсь!». Учить принимать положение высо­кого старта | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:   * выполнять команды на по­строения и пере­строения; * технически правильно при­нимать положе­ние высокого старта | | | Теку­щий | | |  |
| 3 | Совершенство­вание строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дис­танцию 30 м. | Изуче­  ние  нового  мате­  риала | *1* | Как выполняется построение в ко­лонну?  Цели: повторить построение в ше­ренгу, колонну; повторить поло- | ***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 | Научатся:   * выполнять ор­ганизующие строевые коман­ды и приемы; * выполнять бег с высокого старта | | | Теку­щий | | |  |
|  | Игра «Салки с домом» |  |  | жение высокого старта | решению в совместной деятельности.  Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоана­лиз и самоконтроль результата |  | |  | |  | | | |
| 4 | Развитие скоро­сти и ориента­ции в простран­стве. Контроль двигательных качеств: чел­ночный бег3х10. Игра «Гуси- лебеди» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Корректировка техники челночного бега. Как выполнять поворот в челночном беге? Цели: учить бегу с изменением на­правления движе­ния | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учите­ля, сверстников.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:  технически правильно дер­жать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;  технически правильно вы­полнять поворот в челночном беге | | Кон­-  троль  двига­  тельных  качеств  (чел­-  ночный  бег) | |  | | | |
| 5 | Развитие вни­мания, мышле­ния при выпол­нении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка» | Изуче-­  ние  нового  мате­-  риала | 1 | Как прыгать вверх и в длину с места? Цели: учить вы­полнять легкоатле­тические упраж­нения — вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; фиксировать информацию об изменениях в организме | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; осуществ­ляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно вос­принимают оценку учителя.  Коммуникативные: используют речь для регуляции сво­его действия.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  выполнять легкоатлети­ческие упраж­нения;  технике дви­жения рук и ног в прыжках вверх и в длину;  оценивать величину на­грузки по час­тоте пульса | | Теку­щий | |  | | | |
| 6 | Совершенство­вание строевых упражнений. Объяснение по­нятия «физиче­ская культура как система занятий изии- | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какая польза от занятий физической культурой?  Цели: учить пра­вильно выполнять строевые упражне­ния: повороты, ходьба «змейкой», | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об- | Научатся:  - характеризо­вать роль и зна­чение уроков физической культуры для укрепления здо­ровья; | | Теку­щий | |  | | | |
|  | ческими упраж­нениями». Игра «Жмурки» |  |  | по кругу, по спи­рали | щему 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 | - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников |  | | | |  | | |
| 7 | Развитие ловко­сти, внимания в метании пред­мета на даль­ность.  Разучивание игры «Кто дальше бросит» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как выполнять ме­тание малого мяча (мешочка) на даль­ность?  Цели: учить пра­вильной технике метания | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  выполнять легкоатлетиче­ские упражнения (метания);  технически правильно дер­жать корпус, ноги и руки в метаниях | Текущий | | | |  | | |
| 8 | Контроль дви­гательных А- честв: метание. Эстафета «За мячом против­ника» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Метание предмета на дальность. Цели: учить вы­полнять упражне­ния с соблюдением очередности и пра­вил безопасности; взаимодействовать в команде | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре­зультат действия.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:  технически правильно вы­полнять метание предмета;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Кон­троль  двига­тельных  качеств  (мета­  ние) | | | |  | | |
| 9 | Ознакомление с историей воз­никновения первых спор­тивных сорев­нований. Контроль дви­гательных ка­честв: прыжки в длину с места | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Когда появились первые спортивные соревнования? Цели: познакомить с историей возникновения первых спортивных соревнований; учить правильно выполнять прыжок с места | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;  выполнять упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата | Кон­троль двига­тельных качеств (прыжк и в  длину с места) | | | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запре­щенное движе­ние» и «Два Мороза» | Крм-  бини-  рован-  ный | 1 | Как увеличивать и уменьшать скорость бега?  Цели: учить вы­полнять игры раз­миночного харак­тера; развивать скоростно-силовые качества, коорди­нацию движений | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон­троль результата | Научатся:  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;  выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников | Теку­щий |  | |
| 11 | Объяснение по­нятия «физиче­ские качества». Развитие вни­мания, мышле­ния, двигатель­ных качеств посредством подвижных игр | При­менение  знаний,  умений | 1 | Какие основные физические каче­ства необходимо развивать?  Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  ***Регулятивные:*** принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон­троль; адекватно 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:  понимать зна­чение развития физических ка­честв для укре­пления здоровья;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Теку­щий |  | |
| 12 | Ознакомление с основными способами раз­вития выносли­вости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как подбирается ритм и темп бега на различных дис­танциях?  Цели: учить само­стоятельно подби­рать собственный, наиболее эффек­тивный ритм и темп бега | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соот­носят изученные понятия с примерами.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции сво­его действия.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  правильно распределять силы при дли­тельном беге;  оценивать величину на­грузки по час­тоте пульса | Теку­щий |  | |
| 13 | Развитие скоро­стных качеств в беге на раз­личные дистан­ции. Контроль | Про­верка и кор­рекция знаний | 1 | Как правильно стартовать и фи­нишировать? Цели: учить пра­вильной технике | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируют | Научатся:  -выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния; | Кон­троль  двига­тельных  качеств |  | |
|  | двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта | и уме­ний |  | бега; выполнять разминочный бег в различном темпе | действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время вы­полнения упражнений | (бег на 30 м) |  |
| 14 | Правила безо­пасного поведе­ния во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие коор­динационных способностей в общеразвивающ их упражнениях. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как вести себя на уроках с исполь­зованием спортив­ного инвентаря? Цели: учить вы­полнять общераз­вивающие упраж­нения в движении и на месте; совме­стным командным действиям во время игры | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:  соблюдать правила безо­пасного пове­дения;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Теку­щий |  |
| 15 | Обучение пере­строению в две шеренги, в две колонны. Кон­троль двига­тельных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Как выполнять пе­рестроение в две шеренги, две ко­лонны?  Цели: учить вы­полнять упражне­ния по команде учителя и доби­ваться правильного выполнения; учить поднимать туло­вище из положения лежа на скорость | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре­зультат действия.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:  выполнять организующие строевые команды и приемы;  выполнять упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата | Кон­троль  двига­тельных  качеств  (под­нимание  туло­вища) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Совершенство­вание выполне­ния упражнения «вис на гимна­стической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Развитие коорди­нации. Как пра­вильно выполнять вис на гимнастиче­ской стенке?  Цели: развивать координационные способности, силу и ловкость при вы­полнении виса на время | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:  выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;  организовывать и проводить подвижные игры в помещении | | Теку­щий |  | |
| 17 | Развитие коор­динационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Со­вершенствова­ние техники выполнения пе­рекатов.  Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Корректировка техники выполне­ния перекатов. Цели: развивать координационные способности, силу, ловкость при вы­полнении упраж­нений гимнастики и акробатики | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время вы­полнения уп­ражнений;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | Теку­щий |  | |
| 18 | Совершенство­вание техники кувырка вперед. Развитие коор­динационных, скоростно-сило­вых способно­стей в круговой тренировке | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как правильно вы­полнять задания круговой трени­ровки?  Цели: учить пра­вильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учеб­ного материала | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:  координиро­вать перемеще­ние рук при вы­полнении ку­вырка вперед;  соблюдать правила преду­преждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; | | Теку­щий |  | |
|  |  |  |  |  |  | - регулировать  физическую  нагрузку |  | | |  | |
| 19 | Совершенство­вание техники упражнения «стойка на ло­патках». Развитие ловко­сти и координа­ции в подвиж­ной игре «По­садка  картофеля» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какие правила безопасного пове­дения необходимо знать и соблюдать при выполнении упражнений гим­настики?  Цели: учить вы­полнять упражне­ния со страховкой | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре­зультат действия.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  соблюдать правила преду­преждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;  выполнять упражнение, до­биваясь конеч­ного результата | Теку­щий | | |  | |
| 20 | Развитие гибко­сти в упражне­нии «мост». Со­вершенствова­ние выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Корректировка техники выполне­ния упражнения «мост».  Цели: развивать координационные способности, силу, ловкость в упраж­нениях поточной тренировки | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции сво­его действия.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; -соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Текущий | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | Обучение ходьбе по гимнасти­ческой скамейке различными способами. Контроль дви­гательных ка­честв: наклон вперед из поло­жения стоя | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Каковы правила выполнения на­клонов различными способами?  Цели: развивать координацию дви­жений, равновесие в ходьбе по скамейке; развивать гибкость в наклоне из положения стоя | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловко­сти и координа­ции | Кон­троль двига­тельных качеств (наклоны из поло­жения стоя) |  |
| 22 | Развитие коор­динации дви­жений, ловкости, внимания в лазанье по на­клонной лест­нице, гимна­стической ска­мейке. Игра на внимание «Запрещенное движение» | Изуче­ние  нового  мате­риала | 1 | Какие существуют упражнения для развития коорди­нации?  Цели: совершен­ствовать умения перемещаться по горизонтальной и наклонной ска­мейке; учить ха­рактеризовать фи­зические качества: силу, координацию | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон­троль; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон­троль результата | Научатся:  перемещаться по горизон­тальной и на­клонной по­верхности раз­личными спо­собами;  соблюдать правила безо­пасного пове­дения во время занятий физи­ческими упраж­нениями | Текущий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Контроль дви­гательных ка­честв: подтяги­вания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники- спортсмены» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Какие качества развиваются при подтягивании на перекладине?  Цели: учить вы­полнять прямой хват при подтяги­вании; совершен­ствовать акробати­ческие упражнения - перекаты, «стойку на лопатках» | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре­зультат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, контролиру­ют действие партнера.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:  выполнять серию акроба­тических упраж­нений;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Кон­троль двига­тельных качеств (подтя­гивание из виса лежа) |  |
| 24 | Развитие равно- | Ком- | 1 | Как выполнять | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения | Научатся: | Теку- |  |
|  | весия в упраж- | бини- |  | упражнения в рав- | поставленных задач; определяют и кратко характеризуют | - выполнять | щий |  |
|  | нениях «цапля», | рован- |  | новесии? | физическую культуру как занятия физическими упраж- | упражнения в |  |  |
|  | «ласточка». | ный |  | Цели: учить выпол- | нениями, подвижными и спортивными играми. | равновесии на |  |  |
|  | Разучивание |  |  | нять игровые | ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии | ограниченной |  |  |
|  | игры «Прокати |  |  | упражнения из | с поставленной задачей и условиями ее реализации. | опоре; |  |  |
|  | быстрее мяч» |  |  | подвижных игр | ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции сво- | - организовы- |  |  |
|  |  |  |  | разной функ- | его действия. | вать и прово- |  |  |
|  |  |  |  | циональной на- | ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самокон- | дить подвижные |  |  |
|  |  |  |  | правленности | троль результата | игры |  |  |
| 25 | Обучение висам | Ком- | 1 | Висы углом на пе- | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо- | Научатся: | Теку- |  |
|  | углом на пере- | бини- |  | рекладине и гимна- | бов решения задач. | - выполнять | щий |  |
|  | кладине и гим- | рован- |  | стической стенке. | ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу | упражнения для |  |  |
|  | настической | ный |  | Цели: учить пра- | при выполнении упражнений и участии в игре; прини- | укрепления |  |  |
|  | стенке. Развитие |  |  | вильному положе- | мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- | мышц брюшно- |  |  |
|  | внимания, |  |  | нию при выполне- | вляют итоговый и пошаговый контроль. | го пресса; |  |  |
|  | памяти, |  |  | нии виса углом | ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение | -характеризо- |  |  |
|  | координации |  |  |  | и позицию; договариваются и приходят к общему реше- | вать роль и зна- |  |  |
|  | движений в |  |  |  | нию в совместной деятельности. | чение уроков |  |  |
|  | подвижной игре |  |  |  | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- | физической |  |  |
|  | «Что изме- |  |  |  | любие и упорство в достижении поставленных целей; | культуры для |  |  |
|  | нилось?» |  |  |  | умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- | укрепления здо- |  |  |
|  |  |  |  |  | ми и взрослыми | ровья |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 | Объяснение значения физ­культминуток для укрепления здоровья, прин­ципов их по­строения. Со­вершенствова­ние кувырка вперед | Изуче­ние  нового  мате­риала | | 1 | Правила составле­ния комплекса упражнений для физкультминутки. Цели:учить прин­ципам построения физкультминутки; развивать коорди­нацию движений при выполнении кувырков вперед | | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  самостоятельно составлять комплекс упражнений для физкульт­минуток;  выполнять упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата | | | Текущий | |  | | | | |
| 27 | Развитие гибко- | Ком- | | 1 | Как развивать гиб- | | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы. | Научатся: | | | Теку- | |  | | | | |
|  | сти в глубоких | бини- | |  | кость тела? | | ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с | - самостоятельно | | | щий | |  | | | | |
|  | выпадах, на- | рован- | |  | Цели: учить вы- | | поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- | подбирать | | |  | |  | | | | |
|  | клонах вперед из | ный | |  | полнять упражне- | | пользуют установленные правила в контроле способа | упражнения для | | |  | |  | | | | |
|  | положения стоя, |  | |  | ния на растяжку | | решения. | развития гибко- | | |  | |  | | | | |
|  | сидя на полу, |  | |  | мышц в разных | | ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируют | сти; | | |  | |  | | | | |
|  | упражнениях |  | |  | положениях | | действия партнера; договариваются о распределении | - соблюдать | | |  | |  | | | | |
|  | «мост», |  | |  |  | | функций и ролей в совместной деятельности. | правила взаи- | | |  | |  | | | | |
|  | «полушпагат». |  | |  |  | | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- | модействия с | | |  | |  | | | | |
|  | Развитие пры- |  | |  |  | | любие и упорство в достижении поставленных целей; | игроками | | |  | |  | | | | |
|  | гучести в эста- |  | |  |  | | умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- |  | | |  | |  | | | | |
|  | фете «Веревочка |  | |  |  | | ми и взрослыми |  | | |  | |  | | | | |
|  | под ногами» |  | |  |  | |  |  | | |  | |  | | | | |
| 28 | Развитие коор- | Изуче- | | 1 | Правила проведе- | | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения | Научатся: | | | Теку- | |  | | | | |
|  | динации движе- | ние | |  | ния разминки с | | поставленных задач. | - правильно | | | щий | |  | | | | |
|  | ний, внимания, | нового | |  | гимнастическими | | ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии | оценивать дис- | | |  | |  | | | | |
|  | ориентировки в | мате- | |  | палками. Какие | | с поставленной задачей и условиями ее реализации. | танцию и ин- | | |  | |  | | | | |
|  | пространстве в | риала | |  | существуют стро- | | ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции сво- | тервал в строю, | | |  | |  | | | | |
|  | строевых |  | |  | евые команды? | | его действия. | ориентироваться | | |  | |  | | | | |
|  | упражнениях. |  | |  | Цели: учить вы- | | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- | в пространстве; | | |  | |  | | | | |
|  | Обучение |  | |  | полнять упражне- | | любие и упорство в достижении поставленных целей; | - соблюдать | | |  | |  | | | | |
|  | упражнениям с |  | |  | ния по команде | | умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- | правила взаи- | | |  | |  | | | | |
|  | гимнастиче- |  | |  | учителя и доби- | | ми и взрослыми | модействия с | | |  | |  | | | | |
|  | скими палками. |  | |  | ваться четкого и | |  | игроками | | |  | |  | | | | |
|  | Разучивание |  | |  | правильного | |  |  | | |  | |  | | | | |
|  | упражнений |  | |  | выполнения | |  |  | | |  | |  | | | | |
|  | эстафеты с гим­настическими палками |  | |  |  | |  | |  | |  | | |  | |
| 29 | Объяснение | Ком- | | 1 | Какие действия в | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо- | | Научатся: | | Теку- | | |  | |
|  | значения правил | бини- | |  | игре чаще всего | | бов решения задач. | | - выполнять се- | | щий | | |  | |
|  | безопасности в | рован- | |  | приводят к трав- | | Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко | | рию упражнений | |  | | |  | |
|  | подвижных | ный | |  | мам? | | следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый | | акробатики; - | |  | | |  | |
|  | играх. Развитие |  | |  | Цели: учить вы- | | контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. | | соблюдать | |  | | |  | |
|  | координации |  | |  | полнять правила | | Коммуникативные: формулируют собственное мнение | | правила безо- | |  | | |  | |
|  | движений, |  | |  | игры, контролиро- | | и позицию; договариваются и приходят к общему реше- | | пасного пове- | |  | | |  | |
|  | ловкости, вни- |  | |  | вать свои действия | | нию в совместной деятельности. | | дения в под- | |  | | |  | |
|  | мания в упраж- |  | |  | и наблюдать за | | Личностные: понимают значение знаний для человека и | | вижной игре | |  | | |  | |
|  | нениях акроба- |  | |  | действиями других | | принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают | |  | |  | | |  | |
|  | тики |  | |  | игроков | | внутреннюю позицию школьника | |  | |  | | |  | |
| 30 | Объяснение | Изуче- | | 1 | Какие существуют | | Познавательные: используют общие приемы решения | | Научатся: | | Текущий | | |  | |
|  | значения зака- | ние | |  | способы закалива- | | поставленных задач. | | - самостоятель- | |  | | |  | |
|  | ливания для | нового | |  | ния? | | Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу | | но подбирать | |  | | |  | |
|  | укрепления | мате- | |  | Цели: учить вы- | | при выполнении упражнений и участии в игре; прини- | | методы и при- | |  | | |  | |
|  | здоровья и спо- | риала | |  | полнению правил | | мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- | | емы закалива- | |  | | |  | |
|  | собов закалива- |  | |  | страховки и помо- | | вляют итоговый и пошаговый контроль. | | ния; | |  | | |  | |
|  | ния. Обучение |  | |  | щи при выполнении | | Коммуникативные: договариваются и приходят к об- | | - выполнять | |  | | |  | |
|  | правилам |  | |  | упражнений | | щему решению в совместной деятельности, ориентиру- | | упражнения со | |  | | |  | |
|  | страховки |  | |  |  | | ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | страховкой | |  | | |  | |
|  |  |  | |  |  | | Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо- | | партнера | |  | | |  | |
|  |  |  | |  |  | | любие и упорство в достижении поставленных целей | |  | |  | | |  | |
| 31 | Развитие равно- | Ком- | | 1 | Организационные | | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; | | Научатся: | | Текущий | | |  | |
|  | весия и коорди- | бини- | |  | правила безопасной | | ориентируются в разнообразии способов решения задач. | | - выполнять | |  | | |  | |
|  | нации движений | рован- | |  | полосы пре- | | Регулятивные: выполняют действия в соответствии с | | упражнения на | |  | | |  | |
|  | в упражнениях | ный | |  | пятствий. | | поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- | | гимнастической | |  | | |  | |
|  | полосы |  | |  | Цели: развивать | | пользуют установленные правила в контроле способа | | скамейке; | |  | | |  | |
|  | препятствий. |  | |  | равновесие и коор- | | решения. | | - соблюдать | |  | | |  | |
|  | Игра «Ноги на |  | |  | динацию в ходьбе | | Коммуникативные: задают вопросы; контролируют дей- | | правила безо- | |  | | |  | |
|  | весу» |  | |  | по скамейке с пе- | | ствия партнера; договариваются о распределении функ- | | пасного пове- | |  | | |  | |
|  |  |  | |  | решагиванием | | ций и ролей в совместной деятельности. | | дения в упраж- | |  | | |  | |
|  |  |  | |  | предметов, по тон- | | Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо- | | нениях полосы | |  | | |  | |
|  |  |  | |  | кой линии, про- | | любие и упорство в достижении поставленных целей; | | препятствий | |  | | |  | |
|  |  |  | |  | ползая и перелезая | | умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- | |  | |  | | |  | |
|  |  |  | |  | через препятствия | | ми и взрослыми | |  | |  | | |  | |
| 32 | Совершенство­вание прыжков со скакалкой. Игра «Удочка» | При­  менение  знаний,  умений | 1 | | Какие качества развивают прыжки со скакалкой? Цели: учить вы­полнять прыжки со скакалкой раз­личными спосо­бами | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | | | Научатся:  - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время  выполнения прыжков со скакалкой | | Текущий | | |  | |
| 33 | Разучивание игровых дейст­вий эстафет с обручем,ска­калкой. Обуче­ние выполнению строевых команд в различных ситуациях | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | | Как правильно пе­редать и принять эстафету?  Цели: учить выполнять бег и прыжки в эстафете для закрепления учебного материала | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: принимают инструкцию педагогами четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон­троль; 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:  технически правильно вы­полнять упраж­нения с обручем и скакалкой;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения- травматизма во время занятий физкультурой | | Текущий | | |  | |
| 34 | Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | | Как развивать вы­носливость и быстроту?  Цели: закрепить навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке; контроли­ровать осанку | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифици­руют себя с позицией школьника | | | | Научатся:  распределять свои силы во время лазанья и перелезания по гимна­стической стен­ке;  выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | | Текущий | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 | Совершенство­вание упражне­ний гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодоч­ка», «рыбка». Развитие вы­носливости в упражнениях полосы препят­ствий | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как развивать вы­носливость при преодолении поло­сы препятствий? Цели: учить со­блюдать правила безопасного пове­дения в упражне­ниях полосы пре­пятствий | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ори­ентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиямЛ ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - самостоятельно  контролировать  качество  выполнения  упражнений  гимнастики | Текущий |  |
| 36 | Совершенство­вание навыков перемещения по гимнастиче ским стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу» | При­менение знаний и уме­ний | 1 | Как безопасно перемещаться по гимнастическим стенкам?  Цели: развивать силу, ловкость, координацию в лазанье и переле- зании по гимна­стической стенке | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции сво­его действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:  - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физкультурой | Текущий |  |
| 37 | Развитие силы, выносливости в лазанье по ка­нату. Совер­шенствование упражнений с гимнастиче­скими палками. Разучивание игры «Веревочка под ногами» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какие правила безопасности нужно соблюдать при выполнении лазанья по канату?  Цели: закреплять навык выполнения разминки с гимна­стическими пал­ками | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  ***Регулятивные:*** принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон­троль; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  выполнять лазанье по ка­нату в три приема;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физкультурой | Текущий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38 | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разу­чивание обще­развивающих упражнений с мячами. Со­вершенствова­ние броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы» | Изуче­  ние  нового  мате­  риала | 1 | Как развивать вы­носливость и бы­строту?  Цели: учить быст­рому движению при броске мяча; развивать двига­тельные качества, выносливость, бы­строту при прове­дении подвижных игр | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения постав­ленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  выполнять броски и ловлю мяча разными способами;  организовы­вать и проводить подвижные игры | Теку­щий |  |
| 39 | Обучение бро­скам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как правильно ло­вить мяч после броска партнера? Цели: учить взаи­модействовать с партнером во время броска и  правильной ловли мяча | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ори­ентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Научатся:  соблюдать правила взаи­модействия с партнером;  организовы­вать и проводить подвижные игры | Теку­щий |  |
| 40 | Обучение раз­личным спосо­бам бросков мяча одной ру­кой.  Разучивание подвижной игры «Мяч среднему» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Какие бывают спо­собы бросков мяча одной рукой? Цели: учить бро­сать мяч одной ру­кой и попадать в цель | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения постав­ленных задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции сво­его действия.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон­троль результата | Научатся:  технически правильно выполнять бро­сок мяча;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 41 | Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | 1 | | Правила ловли от­скочившего от сте­ны мяча.  Цели: учить пра­вильно ставить руки при ловле мяча | | | | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  ***Регулятивные:*** принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  -выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в дви­жении | | | | Текущий | | | |  | | | | | |
| 42 | Обучение тех­нике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга» | | Изуче­ние  нового  мате­риала | | | | 1 | | Как правильно вы­полнять ведение мяча?  Цели: учить вы­полнять ведение мяча на месте и в движении, кон­тролировать свое эмоциональное состояние во время игры | | | | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  отбивать мяч от пола на месте и в движении;  характеризо­вать роль и зна­чение занятий физкультурой для укрепления здоровья | | | | Текущий | | | |  | | | | | |
| 43 | Совершенство­вание техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу» | | Комби­ниро­  ванный | | | | 1 | | Техника выполне­ния бросков мяча в кольцо.  Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом  «снизу» | | | | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ори­ентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  бросать мяч в цель с правильной постановкой  рук;  выполнять упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата | | | | Текущий | | | |  | | | | | |
| 44 | Совершенство­вание техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра | | Ком-  бини-  рован-  ный | | | | 1 | | Какие бывают спо­собы выполнения бросков мяча в кольцо?  Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в | | | | ***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 дисциплинированности трудо- | Научатся:  выполнять броски мяча в кольцо способом «сверху»;  организовывать и проводить | | | | Текущий | | | |  | | | | | |
|  | «Бросок мяча в колонне» | |  | |  | | | кольцо способом «сверху» | | | любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | | | подвижные игры в помещении;  - соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | |  | | | | |  | | | | |
| 45 | Обучение бас­кетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» | | Изуче­ние  нового  мате­риала | | 1 | | | Как выполнять бросок мяча в кор­зину после ведения и остановки в два шага?  Цели: учить тех­нике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения, после приема мяча от партнера | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются дей­ствия с мячом.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | | Научатся:  - выполнять броски мяча в кольцо разными способами; — взаимодейст­вовать со свер­стниками по правилам в играх с мячом | | | | Текущий | | | | |  | | | | |
| 46 | Обучение веде­нию мяча с пе­редвижением приставными шагами.  Подвижная игра «Антивышиба­лы» | | Изуче­ние  нового  мате­риала | | 1 | | | Каким боком удоб­нее передвигаться при ведении мяча правой рукой? Цели: развивать ловкость и коор­динацию при вы­полнении ведения мяча в движении | | | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ори­ентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | Научатся:  отбивать мяч от пола, пере­двигаясь при­ставным шагом;  выполнять остановку прыж­ком | | | | Текущий | | | | |  | | | | |
| 47 | Совершенство­вание бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами» | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Как выполнять бросок набивного мяча на дальность? Цели: правильно выполнять движе­ния руками при броске набивного мяча | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру- | | | Научатся:  - бросать мяч в цель с пра­вильной поста­новкой рук | | | | Текущий | | | | |  | | | | |
|  |  |  | | |  | | |  | | ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
| 48 | Контроль дви­гательных ка­честв: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | | 1 | | | Как вести контроль за развитием дви­гательных качеств? Цели: учить пра­вильно выполнять бросок набивного мяча | | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре­зультат действия.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | | Научатся:  технически правильно вы­полнять бросок набивного мяча;  взаимодейст­вовать со свер­стниками по правилам в играх с мячом | | | | Кон­троль  двига­тельных  качеств  (броски  набив­ного  мяча) | | | | | |  | | | |
| 49 | Объяснение правил безопас­ного поведения на уроках лыж­ной подготовки. Разучивание игры «По мес­там» | Изуче­ние  нового  мате­риала | | | 1 | | | Какие команды следует знать при переносе и надева­нии лыж?  Цели: учить вы­полнять команды с лыжами в руках, в переносе лыж, надевании лыж; выполнять движе­ние на лыжах | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | Научатся:  технически правильно выполнять дви­жение на лыжах;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физкультурой | | | | Текущий | | | | | |  | | | |
| 50 | Закрепление навыков ходьбы на лыжах раз­ными спосо­бами. Игра «Перестрелка» | Ком-  бини-  рован-  ный | | | 1 | | | Как правильно на­девать лыжи, про­верять крепления? Цели: совершен­ствовать технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок | | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ори­ентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие | | | | Научатся:  - технически правильно вы­полнять ходьбу и повороты на лыжах при­ставными ша­гами | | | | Текущий | | | | | |  | | | |
|  |  |  | | |  | | |  | | | | интересы | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | |
| 51 | Развитие коор­динационных, скоростных и силовых спо­собностей во время про­хождения дис­танции на лыжах.  Обучение пово­ротам на месте переступанием вокруг носков и пяток | Ком-  бини-  рован-  ный | | | 1 | | | Как выполнять об­гон на дистанции? Цели: учить падению на бок на месте и в движении под уклон | | | | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ори­ентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о 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:  передвигаться на лыжах по дистанции;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физкультурой | | | | | Текущий | | | | | |  | | | | |
| 52 | Совершенство­вание умения передвигаться скользящим ша­гом по дистан­ции до 1000 м. Разучивание игры «Охотники и олени» | При­менение знаний и уме­ний | | | 1 | | | Как правильно но­сить лыжи?  Цели: развивать выносливость, за­крепить умение распределять силы на дистанции | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | Научатся:  передвигаться свободным скользящим шагом;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | | | Текущий | | | | | |  | | | | |
| 53 | Обучение на лыжах подъему различными способами, спуску в основ­ной стойке и торможению палками | Изуче­ние  нового  мате­риала | | | 1 | | | Как правильно ра­ботать лыжными палками?  Цели: развивать координационные способности при спуске на лыжах; учить выполнять на лыжах повороты и шаги в сторону приставными | | | | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ори­ентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за по­мощью; договариваются о распределении функций и ро­лей в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; | | Научатся:  - выполнять на лыжах подъем всеми изу­ченными спо­собами | | | | | Текущий | | | | | |  | | | | |
|  |  | |  | |  | | | | шагами | | | | умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 54 | Совершенство­вание навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъ­ема на неболь­шое возвыше­ние. Подвижная игра «Кто дольше прокатится на лыжах» | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | | Как правильно провести разминку перед прохожде­нием дистанции? Цели: развивать скоростно-силовые способности; кор­ректировать тех­нику продвижения на лыжах | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | Научатся:  технически правильно выполнять спуск и подъем на лыжах;  организовывать и проводить подвижные игры на улице | | | | | Текущий | | | | |  | | | | |
| 55 | Освоение тех­ники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу на лыжах без палок и с палками | | Изуче­ние  нового  мате­риала | | 1 | | | | Какой интервал необходимо со­блюдать при оче­редном старте на лыжах?  Цели: развивать ловкость, силу, скорость при ходьбе на лыжах | | | | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ори­ентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за по­мощью; договариваются о распределении функций и ро­лей в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | | Научится:  технически правильно выполнять лыжные ходы;  держать ин­тервал при пе­редвижении на лыжах | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | | |
| 56 | Обучение пово­ротам пристав­ными шагами. Совершенство­вание спуска на лыжах в  основной стойке и подъема, торможения падением | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | | Как избежать столкновений при спуске с горки? Цели: развивать координационные способности при спуске на лыжах | | | | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ори­ентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за по­мощью; договариваются о распределении функций и ро­лей в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; | | Научатся:  - выполнять повороты на лыжах изученными способами | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | | |
|  |  | |  | |  | | | |  | | | | умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | | | |  | | |  | | | | | |  | | |
| 57 | Совершенство­вание поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в дви­жении под уклон. Игра «День и ночь» | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | | В каких случаях применяется тор­можение падением на лыжах?  Цели: развивать координационные способности при ходьбе на лыжах | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | | | Научатся:  - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами | | | Текущий | | | | | |  | | |
| 58 | Совершенство­вание умения передвижения скользящим ша­гом по дистан­ции до 1000 м. Подвижная игра «Охотники и олени» | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | | Как распределять силы при передви­жении на лыжах на больших дис­танциях?  Цели: развивать выносливость в передвижениях на лыжах на большое расстояние | | | | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ори­ентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | Научатся:  - передвигаться на лыжах сво­бодным сколь­зящим шагом | | | Текущий | | | | | |  | | |
| 59 | Совершенство­вание подъема на лыжах. Раз­витие выносли­вости в движе­нии на лыжах по дистанции до 1500 м | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | | Какие бывают спо­собы подъема на склон?  Цели: совершен­ствовать навык передвижения на лыжах на подъеме; развивать силу, выносливость, координацию дви­жений | | | | 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:  - передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками | | | Текущий | | | | | |  | | |
| 60 | Развитие вни­мания, двига- | | При­менение | | 1 | | | | Как самостоятельно выполнять дви- | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления. | | | | Научатся:  - технически | | | Текущий | | | | | |  | | |
|  | тельных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.  Разучивание подвижной игры «На буксире» | знаний,  умений | | |  | | | жение на лыжах? Цели: закрепить навыки лыжной подготовки | | | | Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | правильно выполнять ходьбу на лыжах разными способами;  - соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | |  | | | | | |  | | | | |
| 61 | Обучение пере­даче мяча в па­рах. Подвижная игра «Мяч из круга» | Ком-  бини-  рован-  ный | | | 1 | | | Правила безопас­ности на уроках в спортивном зале с мячами.  Цели: учить вы­полнению бросков и ловле волейболь­ного мяча двумя руками над головой | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: задают вопросы; контролируют дей­ствия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | | Научатся:  -выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя ру­ками над головой | | | | Текущий | | | | | |  | | | | |
| 62 | Обучение бро­скам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» | Изуче­ние  нового  мате­риала | | | 1 | | | Какие бывают игры с мячом на площадке с сеткой? Цели: учить вы­полнять броски мяча через сетку и ловлю высоко летящего мяча | | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | Научатся:  - технически правильно вы­полнять броски мяча через сетку | | | | Текущий | | | | | |  | | | | |
| 63 | Обучение бро­скам мяча через сетку двумя ру­ками от груди, из-за головы, снизу.  Разучивание | Изуче­ние  нового  мате­риала | | | 1 | | | Правила игры в пионербол.  Цели: учить пра­вильно ставить руки при бросках и ловле мяча | | | | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ори­ентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера | | | | Научатся:  - выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу | | | | Текущий | | | | | |  | | | | |
|  | подвижной игры «Выстрел в небо» | | |  | |  | | |  | | | | в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |
| 64 | Обучение подаче двумя руками из- за головы. Игра в пионербол | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Как перемещаться по площадке? Цели: учить пода­вать мяч через сетку; выполнять команды при пе­ремещении по пло­щадке | | | | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процессии ре­зультат действия.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции сво­его действия; договариваются и приходят к общему ре­шению в совместной деятельности.  Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | | | | Научатся:  выполнять подачу мяча через сетку;  перемещаться по площадке по команде «переход» | | | | Текущий | | | | | |  | | | |
| 65 | Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионер­бол | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Как ведется счет в игре пионербол? Цели: учить пода­вать мяч через сетку одной рукой | | | | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ори­ентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | | | | Научатся:  - выполнять броски мяча через сетку раз­личными спо­собами; -соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | | Текущий | | | | | |  | | | |
| 66 | Ловля высоко летящего мяча. Взаимоде йствие в команде. Игра в пионербол | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Как добиться ко­мандной победы? Цели: учить играть в команде | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | Научатся:  ловить высоко летящий мяч; -взаимодейство­вать в команде;  оценивать и контролировать игровую ситуацию | | | | Теку­щий | | | | | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67 | Совершенство­вание подачи, передачи бро­сков и ловли мяча через сетку. Игра в пионер­бол | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | | Правила подачи и передачи мяча через сетку.  Цели: учить играть в пионербол в соответствии с правилами | | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  организовывать и проводить подвижные игры с мячом;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | |
| 68 | Обучение ве­дению мяча внутренней и вйёшней частью Подъема ноги по прямой линии | | Изуче­ние но­вого мате­риала | | 1 | | | | Какие правила безопасности во время игры в футбол?  Цели: учить веде­нию мяча ногами; навыкам безопас­ного обучения эле­ментам футбола | | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:  - технически правильно вы­полнять ведение мяча ногами; - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физкультурой | | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | |
| 69 | Обучение веде­нию мяча внут­ренней и внеш­ней частью подъема ноги по дуге с оста­новками по сиг­налу. Подвижная игра «Гонка мячей» | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | | Как распределить роли игроков фут­больной команды? Цели: учить веде­нию мяча ногами различными спо­собами | | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  выполнять ведение мяча ногами по дуге различными способами;  самостоятельно распределять роли игроков в команде | | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | |
| 70 | Обучение веде­нию мяча внут­ренней и внеш- | | Изуче­  ние  нового | | 1 | | | | Какие нарушения бывают при игре в футбол, приво- | | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ори­ентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с | Научатся:  - организовывать и проводить игру | | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | |
|  | ней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание иг­ры «Слалом с мячом» | | мате­  риала |  | | | | дящие к травмам? Цели: учить играть в футбол в соответствии с правилами безо­пасности | | | поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | с элементами футбола;  - соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | | | |  | | | |  | | | | |
| 71 | Обучение уме­нию останавли­вать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Фут­больный биль­ярд» | | Изуче­ние  нового  мате­риала | 1 | | | | Что такое пенальти и за что его назна­чают?  Цели: учить тех­нике ведения и остановки мяча; взаимодействовать с партнером в игре в футбол | | | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре­зультат действия.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции сво­его действия; договариваются и приходят к общему ре­шению в совместной деятельности.  Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:  - играть в футбол в штрафной площадке по правилам безопасного поведения | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | | |
| 72 | Обучение пере­даче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой» | | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | | | | Какие обязанности у капитана коман­ды?  Цели: учить тех­нике передачи и приему мяча в паре | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: задают вопросы; контролируют дей­ствия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  технически правильно вы­полнять эле­менты игры в футбол;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | | |
| 73 | Броски малого мяча в горизон­тальную цель. Игра в мини­футбол | | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | | | | Как рассчитать силу броска мяча?  Цели: учить бро­скам малого мяча в горизонтальную цель | | | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре­зультат действия.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции сво­его действия; договариваются и приходят к общему ре- | Научатся:  - технически правильно вы­полнять бросок малого мяча в горизонтальную цель | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | | |
|  |  | |  |  | | | |  | | | шению в совместной деятельности.  Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 74 | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача» | | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | | | | Как контролировать развитие дви­гательных качеств? Цели: учить вы­полнять броски мяча | | | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре­зультат действия.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции сво­его действия; договариваются и приходят к общему ре­шению в совместной деятельности.  Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:  - метать мяч в цель с пра­вильной поста­новкой руки | | | | | Кон­троль  двига­тельных  качеств  (броски  малого  мяча) | | | |  | | | |
| 75 | Развитие коор­динационных способностей в кувырках вперед и назад.  Подвижная игра «Посадка кар­тофеля» | | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | | | | Как совершенство­вать выполнение кувырка назад? Цели: развивать внимание, ловкость, координацию при выполнении кувырков | | | 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: используют речь для регуляции сво­его действия; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  технически правильно вы­полнять раз­личные виды кувырков;  организовывать и проводить подвижную игру | | | | | Теку­щий | | | |  | | | |
| 76 | Развитие вни­мания, мышле­ния, двигатель­ных качеств посредством серии акробати­ческих упраж­нений. Игра «Ноги на весу» | | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | | | | Что общего при выполнении раз­личного вида стоек? Цели: закрепить навык самостоя­тельного выполне­ния упражнений акробатики поточ­ным методом | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  -технически правильно вы­полнять стойку на лопатках, на голове, на руках у опоры | | | | | Текущий | | | |  | | | |
| 77 | Развитие вни­мания, мышле- | | При­  менение | 1 | | | | Правила безопас­ного выполнения | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. | Научатся:  — выполнять | | | | | Текущий | | | |  | | | |
|  | ния, координа­ционных спо­собностей в упражнениях с гимнастиче­скими палками. Развитие ловко­сти в игре-эста­фете с гимна­стическими палками | знаний,  умений | |  | | упражнений с гим­настическими пал­ками.  Цели: закрепить навык выполнения общеразвивающих упражнений в группе | | | | Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | | общеразвива­ющие упражне­ния в группе различными способами; -самостоятельно вести подсчет общераз­вивающих упражнений | | | |  | | | | |  | | | |
| 78 | Развитие коор­динационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал - са­дись» | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | Как правильно вы­полнять стойку на руках у опоры и без нее?  Цели: учить стойке на руках у стены и со страховкой партнера | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | Научатся:  технически правильно вы­полнять стойку на руках;  самостоятельно проводить разминку в движении па­рами | | | | Текущий | | | | |  | | | |
| 79 | Совершенство­вание упражне­ний акробатики поточным ме­тодом. Развитие силы, ловкости в круговой тре­нировке. Игра «Ноги на весу» | При­менение  знаний,  умений | | 1 | | Акробатические упражнений в различных сочетаниях.  Цели: развивать скоростные каче­ства, ловкость, внимание в акро­батических упраж­нениях и круговой тренировке | | | | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ори­ентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: задают вопросы; контролируют дей­ствия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | Научатся:  - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физкультурой | | | | Текущий | | | | |  | | | |
| 80 | Развитие коор­динационных способностей посредством | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | Какова этапность при обучении стойкам на голове и руках? | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; осущест- | | Научатся:  - выполнять упражнения для развития | | | | Текущий | | | | |  | | | |
|  | выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место» | |  |  | | | | Цели: развивать координацию в упорах на руках | | | вляют 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 | ловкости и ко­ординации | | | |  | | | |  | | | |
| 81 | Совершенство­вание прыжка в длину с места. Игра «Коньки- горбунки» | | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | | | | Индивидуальные показатели физи­ческого развития и двигательных качеств.  Цели: учить пра­вильно выполнять прыжок в длину с места | | | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ори­ентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за по­мощью; договариваются о распределении функций и ро­лей в совместной деятельности.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;  технически правильно от­талкиваться и приземляться | | | | Теку­щий | | | |  | | | |
| 82 | Обучение упражнениям акробатики в заданной по­следовательно­сти. Развитие силовых качеств | | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | | | | Способы развития силовых качеств. Цели: учить вы­полнять силовые упражнения с за­данной дозировкой нагрузки | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: задают вопросы; контролируют дей­ствия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  -выполнять упражнения для развития сило­вых качеств;  - соблюдать правила безо­пасного пове­дения в упраж­нениях акроба­тики | | | | Теку­щий | | | |  | | | |
| 83 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтя­гивание на низ­кой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки- | | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | | | | Правила выполне­ния подтягивания из виса лежа.  Цели: учить пра­вильно выполнять подтягивание ту­ловища из положе­ния лежа, сгибание и разгибание рук | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;  соблюдать правила взаи­модействия с | | | | Кон­троль  двига­тельных  качеств  (подтя­  гивание) | | | |  | | | |
|  | горбунки» | |  | |  | | | лежа | | | Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | игроками | | | | |  | | |  | | |
| 84 | Акробатические упражнения для развития равно­весия.  Подвижная игра «Охотники и утки» | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Способы развития равновесия.  Цели: учить упраж­нениям акробатики, направленным на развитие равновесия | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | Научатся:  - выполнять  акробатические  упражнения  различными  способами | | | | | Теку­щий | | | 14.04. 14 г. | | |
| 85 | Развитие сило­вых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки» | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Какие качества развиваются при выполнении упраж­нений с гантелями? Цели: учить вы­полнять упражнения с гантелями различными спо­собами; коррекция свода стопы | | | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ори­ентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за по­мощью; договариваются о распределении функций и ро­лей в совместной деятельности.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | Научатся:  - выполнять упражнения с гантелями различными способами | | | | | Теку­щий | | | 16.04. 14 г. | | |
| 86 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из поло­жения стоя. Игра «Третий лишний» | | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | 1 | | | Способы развития гибкости.  Цели: учить вы­полнять наклон вперед из положе­ния стоя | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | Научатся:  - выполнять упражнения для развития гибкости раз­личными спо­собами | | | | | Кон­троль двига­тельных качеств (наклон вперед из поло­жения стоя) | | | 18.04. 14 г. | | |
| 87 | Контроль за  развитием  двигательных | | Про­верка и кор- | | 1 | | | Как стать вынос­ливым?  Цели: закрепить | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей- | | Научатся:  - выполнять упражнение по | | | | | Кон­троль  двига- | | | 21.04. 14 г. | | |
|  | качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом» | | рекция знаний и уме­ний | |  | | навык подъема ту­ловища из положе­ния лежа на спине | | | | ствие 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 | | | образцу учителя и показу лучших учеников;  - соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | | тельных  качеств  (подъем  тулови­  ща) | | | |  | | | |
| 88 | Развитие коор­динационных качеств, гибко­сти, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых дейст­вий эстафет. Игра «Перетяж­ки» | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | Как правильно пе­редать и принять эстафету?  Цели: выполнять командные дейст­вия в эстафете для закрепления учеб­ного материала | | | | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ори­ентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за по­мощью; договариваются о распределении функций и ро­лей в совместной деятельности.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | Научатся:  взаимодейст­вовать со свер­стниками по правилам в эстафетах;  соблюдать требования тех­ники безопас­ности при про­ведении эстафет | | | | Теку­щий | | | |  | | | |
| 89 | Развитие вы­носливости по­средством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь» | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | Каковы правила развития выносли­вости?  Цели: развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх | | | | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за по­мощью; договариваются о распределении функций и ро­лей в совместной деятельности.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | Научатся:  - распределять свои силы во время  продолжитель­ного бега; развивать вынос­ливость различ­ными способами и понимать значение этого качества для человека | | | | Теку­щий | | | |  | | | |
| 90 | Обучение по­ложению низко­го старта. Развитие скоро­стных качеств в | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | При каком виде бега применяется низкий старт? Цели: закрепить навык положения | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | | Научатся:  - технически правильно вы­полнять поло­жение низкого | | | | Теку­щий | | | |  | | | |
|  | беге с ускоре­нием | |  | |  | | | | низкого старта; развивать скорост­ные качества | | 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 | | | старта и старто­вое ускорение | | | |  | | | | |  | | |
| 91 | Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега.  Эстафета «Кто дальше прыг­нет?» | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | | Как выполняется прыжок в длину с разбега?  Цели: закрепить технику прыжка в длину с разбега | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Л Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | Научатся:  -выполнять прыжок в длину с разбега, со­блюдая правила безопасного приземления | | | | Теку­щий | | | | |  | | |
| 92 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыж­кам через низкие барьеры | | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | 1 | | | | Каковы правила выполнения прыжка в длину с места? Цели: развивать прыгучесть в прыж­ках в длину с места, развивать ловкость и координацию в беге с барьерами | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  Коммуникативные: договариваются и приходят к 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 на развитие физических качеств (прыгу­чести, быстроты, ловкости);  осуществлять прыжки через низкие барьеры во время бега | | | | Кон­троль двига­тельных качеств (прыжок в длину с места) | | | | |  | | |
| 93 | Развитие скоро­сти в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препят­ствий | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | | Какова техника низкого старта? Цели: повторить бег на короткую дистанцию, разви­вать скоростные качества | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо- | | | Научатся:  - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | | | | Теку­щий | | | | |  | | |
|  |  | |  | |  | | | |  | | любие и упорство в достижении поставленных целей | | | |  | | | |  | | | |  | | |
| 94 | Правила безо­пасного поведе­ния на уроках физкультуры. Контроль за раз­витием двига­тельных качеств: бег на 30 м | | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | 1 | | | | Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья?  Цели: провести тестирование бега на 30 м, учить пра­вилам соблюдения техники безопас­ности во время за­нятий | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | Научатся:  - выполнять правила безо­пасного пове­дения во время занятий физи­ческими упраж­нениями | | | | Кон­троль двига­тельных качеств (бег на 30 м) | | | |  | | |
| 95 | Совершенство­вание метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень» | |  | | 1 | | | | Как технически правильно выпол­нить метание? Цели: учить пра­вильной постановке рук и ног при метании мяча в цель, учить пра­вильной постановке рук и ног при метании мяча на дальность | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | | | | Научатся:  выполнять легкоатлетиче­ские упражнения  метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног | | | | Теку­щий | | | |  | | |
| 96 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом про­тивника» | | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | 1 | | | | Каковы правила выполнения мета­ния?  Цели: учить быст­рому движению при броске малого мяча; развивать двигательные ка­чества, выносли­вость, быстроту при проведении подвижных игр | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: задают вопросы; контролируют дей­ствия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | | Научатся:  организовывать места занятий подвижными играми и эстафетами;  выполнять правила безо­пасного пове­дения во время игр и эстафет | | | | Кон­троль  двига­тельных  качеств  (мета­  ние) | | | |  | | |
| 97 | Контроль  пульса; | |  | | 1 | | | | Как проводится подсчет пульса? | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели. | | | | Научатся:  -выполнять | | | | Теку­щий | | | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Совершенство­вание строевых упражнений |  |  | Цели: учить вы­полнять подсчет пульса на запястье, повторить органи­зующие строевые команды и приемы | ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | подсчет пульса на запястье;  - выполнять размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание |  |  |
| 98 | | Контроль за развитием двигательных качеств: чел­ночный бег 3 х 10м. Игра в пионербол | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Как совершенство­вать бросок и ловлю мяча?  Цели: закрепить навык выполнения бросков и пра­вильной ловли мяча | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  технически правильно вы­полнять бросок и ловлю мяча;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физкультурой | Кон­троль  двига­тельных  качеств  (чел­ночный  бег) |  |
| 99 | | Развитие вы­носливости в кроссовой подготовке. Совершенство­вание броска и ловли мяча. Игра в пионербол | При­  мене­  ние  знаний и уме­ний | 1 | Как совершенство­вать бросок и лов­лю мяча?  Цели: закрепить навык броска и правильной ловли мяча | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:  технически правильно вы­полнять бросок и ловлю мяча при игре в пио­нербол;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физкультурой | Теку­щий |  |
| 100 | | Развитие вы­носливости и быстроты в упражнениях | При­мене­ние  знаний | 1 | Как развивать вы­носливость и бы­строту?  Цели: учить быст- | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета | Научатся:  - распределять свои силы во время про- | Теку­щий |  |
|  | круговой тре­нировки. Игра «Вызов номеров» | | и уме­ний |  | рому движению при выполнении заданий круговой тренировки | 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 | должительного  бега;  - выполнять упражнения по профилактике нарушений осанки |  |  |
| 101 | Развитие вни­мания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием | | При­  мене­  ние  знаний и уме­ний | 1 | Какие качества развиваются в эс­тафетах?  Цели: учить вы­полнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловко­сти и координа­ции движений в различных ситуациях | Теку­щий |  |
| 102 | Совершенство­вание игр «За мячом против­ника», «Выши­балы», пионер­бол | | Ком-  бини-  рован-  ный | 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 | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции сво­его действия.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  называть игры и формулировать их правила;  организовывать и проводить подвижные игры на воздухе и в помещении | Теку­щий |  |

**3 класс (102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Тип  урока | Кол-во  часов | Решаемые  проблемы | Планируемые результаты | | Вид  кон­троля | Дата |
| универсальные учебные действия | предметные  знания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Правила техни­ки безопасности на уроках физи­ческой культу­ры. Содержание комплекса утрен­ней зарядки. Подвижная игра «Салки-дого­нялки» | Комбинированный | 1 | Как вести себя на уроках?  **Цели:** 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 физи­ческой культу­ры, выполнять комплекс УГГ | Теку­щий |  |
| 2 | Совершенство­вание строевых упражнений, прыжка в длину с места. Разви­тие выносливости в медлен­ном двухми­нутном беге. Подвижная игра «Ловишка» | Изуче­ние но­вого мате­риала | 1 | Что такое строй, шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма?  **Цели:** развивать умение выполнять команды, вынос­ливость в беге; учить правильной технике прыжков в длину с места | ***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.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | **Научатся:**  — самостоятель­но выполнять комплекс ут­ренней гимна­стики;  -технически правильно от­талкиваться и приземляться | Теку­щий |  |
| 3 | Развитие коор­динации движе­ний и ориента­ции в простран­стве в строевых | Комбини-  рованный | 1 | Где и как выполня­ется построение в начале урока?  **Цели**: закрепить навык построения | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | **Научатся:**  - выполнять ор­ганизующие строевые коман­ды и приемы; | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | упражнениях. Развитие скоро­сти в беге с вы­сокого старта на 30 м.  Игра «Салки с домом» |  |  | в шеренгу, колон­ну, положение вы­сокого старта, бег на 30 м | ***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 | - разминаться, применяя спе­циальные бего­вые упражне­ния |  |  |
| 4 | Контроль за развитием двигательных качеств: чел­ночный бег 3 х 10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Что такое челноч­ный бег? Коррек­тировка техники бега. Каковы орга­низационные приемы прыжков?  **Цели:** учить пра­вильной технике бега | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  ***Регулятивные:*** принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и 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  двига­тель­-  ных  качеств  (чел­ночный  бег) |  |
| 5 | Объяснение по­нятия «пульсометрия». Разви­тие силы и лов­кости в прыж­ках вверх и в длину с места.  Подвижная игра «Удочка» | Изуче­ние  нового  мате­риала | 1 | Как прыгать вверх на опору?  **Цели:** учить вы­полнять легкоатле­тические упражне­ния - прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопас­ности во время приземления | ***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.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**   * выполнять легкоатлети­ческие упраж­нения; * технике дви­жения рук и ног в прыжках вверх и в длину; * соблюдать правила взаи­модействия   с игроками | Теку­щий |  |
| 6 | Особенности развития физи­ческой культуры | Про­верка и коррекция | 1 | Какая польза от занятий физиче­ской культурой? | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. | **Научатся:**  - характеризо­вать роль и значение уроков | Кон­троль  двигатель­ных |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
|  | 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» | знаний и уме­ний |  | **Цели:** учить вы­полнять строевые упражнения: пово­роты, ходьба «змейкой», по кру­гу, по спирали; выполнять прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время призем­ления | ***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 | физической культуры для укрепления здо­ровья;  - выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков | качеств (пры­жок в длину с места) | |  |
| 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.  **Цели:** 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 легкоатлетиче­ские упражне­ния (метание   с трех шагов);   * выполнять правильное дви­жение рукой для замаха   в метании | Теку­щий | |  |
| 8 | Контроль за раз­витием двигате­льных качеств: метание малого мяча на даль­ность.  Разучивание | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Правила метания малого мяча.  **Цели:** совершен­ствовать коорди­национные спо­собности, глазомер и точность при | ***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 | **Научатся:**   * выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния в метании и броске мяча; * соблюдать | Теку­щий | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | упражнений эстафеты «За мячом против­ника» |  |  | выполнении уп­ражнений с мячом | и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | правила взаи­модействия с игроками |  |  |
| 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. Цели: 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 частоты шагов. Игра «Два Мо­роза» | Изуче­ние  нового  мате­риала | 1 | Метание набивно­го мяча одной ру­кой от плеча.  Цели: развивать силу, координаци­онные способности при метании мяча от плеча одной ру­кой | ***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 и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | **Научатся:**   * выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и тем­пом; * выполнять упражнение по образцу учителя и по­казу лучших учеников | Теку­щий |  |
| 11 | Развитие вы­носливости в беге в мед­ленном темпе | Комбини-  рованный | 1 | Как распределять силы на дистанции? Цели: развивать выносливость и силу | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают оценку учи­теля. | **Научатся:**  - равномерно распределять свои силы для завершения | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | в течение 5 ми­нут. Разучива­ние беговых упражнений в эстафете |  |  | при выпол­нении медленного бега | ***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 | пя­тиминутного бега;  - оценивать ве­личину нагруз­ки по частоте пульса |  |  |
| 12 | Обучение спе­циальным бего­вым упражне­ниям. Развитие силы, скорости в беге на дис­танцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний» | Комбинированный | 1 | Развитие скорост­но-силовых и ко­ординационных способностей.  **Цели:** 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 30 м с высокого старта. Развитие координацион­ных качеств по­средством игр. Подвижная игра «Третий лиш­ний» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Как правильно стартовать и фи­нишировать в бе­ге?  **Цели:** развивать координационные способности, силу, скорость при вы­полнении беговых упражнений | ***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 человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий легкоатле­тическими упражнениями | Кон­троль двига­тель­ных качеств (бег на 30 м) |  |
| 14 | Обучение раз­бегу в прыжках в длину. Разви­тие скоростно- | Комбинированный | 1 | Прыжок в длину с разбега.  **Цели:** развивать скоростно-силовые | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | **Научатся:**  - технически правильно вы­полнять разбег | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | силовых ка­честв мышц ног (прыгучесть) в прыжке в дли­ну с прямого разбега |  |  | качества мышц ног в прыжках с раз­бега | ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | для прыжка в длину |  |  |
| 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 лов­кости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком» | Комби  нированный | 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 целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | **Научатся:**   * выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния и добивать­ся достижения конечного ре­зультата; * соблюдать правила взаи­модействия   с игроками | Кон­троль двига­тель­ных качеств (пры­жок в длину с раз­бега) |  |
| 17 | Правила безо­пасного пове­дения в зале с инвентарем и на гимнасти­ческих снарядах. | Комби  нированный | 1 | Правила безопас­ности в спортив­ном зале.  **Цели:** развивать координационные способности в об- | ***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. | **Научатся:**  - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Развитие координацион­ных способно­стей посредст­вом общеразвиваю  щих упраж­нений. Разучивание игры «Догонял­ки на марше» |  |  | щеразвивающих упражнениях с гим­настическими пал­ками | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | во время физ­культурных занятий;  - выполнять упражнения с гимнастиче­скими палка­ми на месте и в продвиже­нии |  |  |
| 18 | Развитие вни­мания и коор­динационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за раз­витием двига­тельных качеств: подъем тулови­ща за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Развивать ориен­тировку в про­странстве в пере­строениях в дви­жении.  **Цели:** закрепить навык выполнения подъема туловища на время | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю­дей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | **Научатся:**   1. правильно выполнять пе­рестроения для развития коор­динации дви­жений в раз­личных ситуа­циях; 2. соблюдать правила взаи­модействия   с игроками | Кон­троль двига­тель­ных качеств (подъ­ем ту­лови­ща) |  |
| 19 | Развитие силы, координацион­ных способно­стей в упражне­нии «вис на гим­настической стенке на вре­мя». Разучива­ние игры «До­гонялки на мар­ше» | Комбини-  рованный | 1 | Какими способами развивают коорди­национные способ­ности?  **Цели:** учить вы­полнять упражне­ние «вис на гимна­стической стенке на время» | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре­зультат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  -творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата | Текущий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 20 | Развитие гибко­сти, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Уверты­вайся от мяча» | Комбини-  рованный | 1 | Как технически правильно выпол­нять перекаты? **Цели;** закрепить навык выполнения простейших 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 |  |
| 21 | Совершенство­вание выполне­ния кувырка вперед.  Развитие скоро­стных качеств, ловкости, вни­мания в упраж­нениях круго­вой тренировки | Ком­бини- рованный | 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 предложения и 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 |  |
| 22 | Совершенство­вание выполне­ния упражнения «стойка на ло­патках». Подвижная игра «Посадка кар­тофеля» | Комбини-  рованный | 1 | Правила безопас­ного поведения на уроках гимна­стики.  **Цели:** учить вы­полнять упражне­ния со страховкой | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен­ку учителя.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**   * технически правильно вы­полнять «стой­ку на лопат­ках»; * соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма   во время заня­тий физически­ми упражне­ниями | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 23 | Совершенство­вание выполне­ния упражнения «мост». Обуче­ние упражнени­ям акробатики в различных сочетаниях. Раз­витие ориенти­ровки в про­странстве в по­строениях и пе­рестроениях | Изуче­ние  нового  мате­риала | 1 | Какова этапность при выполнении 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 |  |
| 24 | Контроль за развитием двигательных качеств, наклон вперед из поло­жения стоя. Развитие вни­мания, мышле­ния, двигатель­ных качеств посредством упражнений круговой тре­нировки | Комби  нированный | 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 двига­тель­ных качеств (наклон вперед из по­ложе­ния стоя) |  |
| 25 | Развитие коорди­нации в ходьбе | Комби  нированный | 1 | Как развивать лов­кость и координацию движений? | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач. | **Научатся:**  - выполнять | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | противоходом и «змейкой». Обучение лаза­нью по гимна­стической стен­ке с переходом на наклонную скамейку.  Игра на внима­ние «Класс, смирно!» |  |  | **Цели:** учить пере­мещаться по гим­настической стенке с переходом на наклонную скамейку | ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю­дей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | упражнения для развития ловкости и координации |  |  |
| 26 | Контроль двига­тельных качеств: подтягивания на низкой пере­кладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники- спортсмены» | 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 предложения и оцен­ку учителей, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** допускают возможность существо­вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития силы и ловкости | Кон­троль двига­тель­ных ка­честв (подтягива-  ние на пе­рекла­дине) |  |
| 27 | Совершенство­вание выполне­ния упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | Комбинированный | 1 | Развитие равнове­сия.  **Цели:** закрепить навык выполнения упражнений в рав­новесиях и упорах, учить выполнять упражнения под­вижных игр разной | ***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. | **Научатся:**  - выполнять упражнения в равновесии на ограничен­ной опоре (низ­кое бревно, гимнастическая скамейка); | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | функциональной  направленности | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | - организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры |  |  |
| 28 | Обучение по­ложению ног углом в висе 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 пра­вильному выпол­нению упражнений 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 висе на перекладине;   * соблюдать правила взаи­модействия   с игроками;   * организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Теку­щий |  |
| 29 | Ознакомление с видами физи­ческих упраж­нений (подво­дящие, обще­развивающие; соревнователь­ные).  Совершенство­вание кувырков вперед | Изуче­ние  нового  мате­риала | 1 | Как составить ком­плекс упражнений для физкультмину­ток?  **Цели:** учить по­нимать принципы построения физ­культминуток; раз­вивать координа­цию в кувырках вперед | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю­дей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**   * самостоятель­но составлять комплекс упражнений физкультми­нутки; * технике дви­жения рук и ног в кувырках | Теку­щий |  |
| 30 | Развитие гибко­сти в упражне­ниях на гимна­стических сна- | При­мене­-  ние знаний  и уме­ний | 1 | Как развивать гиб­кость тела?  **Цели:** учить вы­полнять упражнения | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения дей­ствия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. | **Научатся:**  - самостоятель­но подбирать упражнения | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | рядах. Развитие внимания, лов­кости и коорди­нации в эстафе­те «Веревочка под ногами». Совершенство­вание кувырка вперед |  |  | на растяжку мышц в разных положениях и со­четаниях | ***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 | для развития гибкости;  - соблюдать правила пове­дения во время занятий физ­культурой |  |  |
| 31 | Совершенство­вание строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастиче­скими палками и со скакалкой. Развитие коор­динационных способностей в эстафетах с гимнастиче­скими палками. Подвижная игра «Удочка» | Комбини-  рованный | 1 | Какие существуют строевые коман­ды? Правила безо­пасного поведения в разминке с гим­настическими пал­ками.  **Цели:** учить вы­полнять упражне­ния по команде; развивать коорди­национные спо­собности в играх и эстафетах | ***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; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | **Научатся:**   * оценивать дистанцию и интервал в строю; * выполнять упражнения   с гимнастиче­скими палками;   * пробегать через враща­ющуюся ска­калку | Теку­щий |  |
| 32 | Развитие вни­мания, скорост­но-силовых спо­собностей посредством подвижных игр. Совершенство­вание упражне­ний акробатики | При­мене-­  ние  знаний и уме­ний | 1 | Правила безопас­ного поведения в подвижных играх.  **Цели:** учить вы­полнять упражне­ния акробатики в комбинации из двух-трех упраж­нений | ***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:**   * организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры; * контролиро­вать свои дей­ствия в игре и наблюдать за действиями других игроков | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 33 | Правила выпол­нения упражне­ний с мячом. Обучение обще­развивающим упражнениям с мячом. Совершенство­вание техники прыжков и бега в игре «Выши­балы» | Комбини-  рованный | 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 предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю­дей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Личностные:** 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 |  |
| 34 | Совершенство­вание бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу» | Комбини-  рованный | 1 | Как выполнять броски и ловлю мяча с партнером разными спосо­бами?  **Цели:** развивать координационные способности, гла­зомер и точность при выполнении упражнений с мя­чом в паре | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен­ку учителей, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** допускают возможность существо­вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**   * технически правильно вы­полнять броски и ловлю мяча различными способами; * выполнять упражнение   по образцу учи­теля и показу лучших учеников | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 35 | Обучение раз­личным спосо­бам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему» | Комбини-  рованный | 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 |  |
| 36 | Совершенство­вание упражне­ний с мячом. Развитие вни­мания, коорди­национных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» | При­мене­-  ние 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.  ***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 физкульту­рой | Теку­щий |  |
| 37 | Совершенство­вание броска и ловли мяча. Развитие двига­тельных ка­честв, выносли­вости и быстроты | Комбинирован  ный | 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 предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю­дей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | **Научатся:**  - выполнять ведение мяча различными способами | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга» |  |  |  | ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника |  |  |  |
| 38 | Развитие двига­тельных ка­честв, выносли­вости и быстро­ты в бросках мяча в кольцо способом «сни­зу» после веде­ния.  Подвижная игра «Мяч соседу» | При­мене-­  ние 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 предложения и оцен­ку учителей, товарищей, родителей и других людей.  ***Коммуникативные:*** допускают возможность существо­вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** 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 |  |
| 39 | Совершенство­вание бросков мяча в кольцо способом «свер­ху» после веде­ния.  Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Комбини-  рованный | 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; 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 кольцо | Теку­щий |  |
| 40 | Обучение упраж­нениям с бас­кетбольным мя­чом в парах. | Комбини-  рованный | 1 | Как выполнять бро­сок 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. | **Научатся:**  - технически правильно выполнять бро- | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» |  |  | **Цели:** учить тех­нике выполнения бросков мяча в кольцо после ве­дения и приема мяча от партнера | ***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 | ски мяча в коль­цо разными способами;  - организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры |  |  |
| 41 | Обучение веде­нию мяча при­ставными ша­гами левым бо­ком.  Подвижная игра «Антивышиба­лы» | Комбини-  рованный | 1 | Развитие кординационных способ­ностей.  **Цели:** учить пере­двигаться пристав­ными шагами ле­вым боком с одно­временным веде­нием мяча | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю­дей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять ведение мяча приставным шагом с оста­новкой прыж­ком | Теку­щий |  |
| 42 | Совершенство­вание бросков набивного мяча на дальность разными спосо­бами.  Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Каким способом выполнять бросок набивного мяча на дальность?  **Цели:** закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными спо­собами | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен­ку учителей, товарищей, родителей и других людей. ***Коммуникативные:*** допускают возможность существо­вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**   * технически правильно выполнять бро­ски набивного мяча; * соблюдать правила взаи­модействия   с игроками |  |  |
| 43 | Контроль за раз­витием двига­тельных ка­честв: броски | Про­верка и кор­рекция | 1 | Какова этапность выполнения бро­сков набивного мяча из-за головы? | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | **Научатся:**  - самостоятель­но подбирать подводящие | Кон­троль  двига­тель- |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами» | знаний и уме­ний |  | Цели: закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными спо­собами | 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 | упражнения для выполнения броска набив­ного мяча из-за головы | ных ка­честв (броски набив­ного мяча) |  |
| 44 | Совершенство­вание ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину | Комбинирован  ный | 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 |  |
| 45 | Обучение ве­дению мяча с изменением направления. Развитие коор­динационных способностей в эстафетах с ведением мяча | Комбинирован  ный | 1 | Какие действия предпринять при обводке против­ника?  Цели: учить веде­нию мяча с изме­нением направле­ния с обводкой партнера и в эста­фетах | ***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.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять ведение мяча с изменением направления зигзагом и во­круг стоек в эстафетах | Теку­щий |  |
| 46 | Совершенство­вание ведения | Изуче­ние | 1 | Правила взаимо­действия в игре | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач. | **Научатся:**  - технически | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | мяча с останов­кой в два шага. Обучение пово­ротам с мячом на месте и пе­редача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо» | нового  мате­риала |  | с элементами бас­кетбола.  **Цели:** учить веде­нию мяча, оста­новке в два шага, поворотам с мячом на месте и после­дующей передаче мяча партнеру | ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | правильно выполнять упражнения с элементами баскетбола;  - соблюдать правила взаи­модействия с игроками |  |  |
| 47 | Совершенство­вание ведения мяча с измене­нием направле­ния.  Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей» | Комбини-  рованный | 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 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 |  |
| 48 | Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, бас­кетбола. Совершенство­вание ведения мяча с после­дующей пере­дачей партнеру. Разучивание новых 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; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | **Научатся:**   * давать харак­теристику, объ­яснять правила спортивных игр с мячом; * соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями | Теку­щий |  |

f

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 49 | Правила безо­пасности на уро­ках лыжной подготовки. Обучение дви­жению на лы­жах по дистан­ции 1 км с пе­ременной ско­ростью. Разучивание игры «Проехать через ворота» | Изуче­ние  нового  мате­риала | 1 | Правила безопас­ного поведения на уроках лыжной подготовки.  **Цели:** учить вы­полнять команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи стано­вись!», «Лыжи снять!», «Очистить от снега!», «Лыжи скрепить!» | ***Познавательные****:* самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  -технически правильно вы­полнять движе­ние на лыжах с переменной скоростью;  - выполнять команды по подготовке лыжного ин­вентаря | Теку­щий |  |
| 50 | Совершенство­вание ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Пере­стрелка» | Комбини-  рованный | 1 | Спортивная форма одежды для заня­тий лыжной подго­товкой.  **Цели:** закреплять навык ступающего и скользящего ша­га; учить ходьбе и поворотам на лы­жах приставными шагами | ***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.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**   * самостоятель­но подбирать форму одежды в соответствии с погодой; * передвигаться ступающим   и скользящим шагом по дис­танции | Теку­щий |  |
| 51 | Совершенство­вание скользя­щего и ступа­ющего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, вынос­ливости и быст- | Комбини-  рованный | 1 | Как выполнять на лыжах обгон на дистанции?  **Цели:** развивать координационные способности при ходьбе на лыжах | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Научатся:**   * продвигаться по дистанции со средней ско­ростью; * выполнять обгон на дис­танции | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | роты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью |  |  |  | ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам/умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы |  |  |  |
| 52 | Обучение тех­нике спусков и подъемов на склоне в низ­кой стойке без палок. Прохож­дение дистан­ции 1 км с раз­дельным стар­том на время | Изуче­ние  нового  мате­риала | 1 | Как правильно стартовать на лы­жах?  **Цели:** развивать выносливость и скоростно-сило­вые качества в ходьбе на лыжах | ***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   в ходьбе на лы­жах по дистан­ции 1 км;   * выполнять обгон на дис­танции | Теку­щий |  |
| 53 | Обучение пово­ротам и при­ставным шагам при прохожде­нии дистанции. Совершенство­вание спуска в основной стойке с тор­можением палками | Комбини-  рованный | 1 | Как пройти на лы­жах дистанцию без потери времени?  **Цели:** развивать координационные способности при поворотах и спус­ках на лыжах | ***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 учител^.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. ^  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**   * выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции; * выполнять спуск и подъем на лыжах с пал­ками | Теку­щий |  |
| 54 | Разучивание различных ви­дов торможения и поворотов при спуске на лы­жах с палками и без.  Подвижная игра | Комбини-  рованный | 1 | Как провести раз­минку перед про­хождением дис­танции на лыжах?  **Цели:** корректи­ровка техники торможения и по­воротов при спуске | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- | **Научатся:**  - корректиро­вать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с пал­ками и без | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | «Кто дольше прокатится» |  |  | на лыжах с палка­ми и без | пределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы |  |  |  |
| 55 | Совершенство­вание техники лыжных ходов. Обучение чере­дованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах | Комбини-  рованный | 1 | Порядок действий при обгоне на лы­жах.  **Цели:** учить чере­дованию шагов на лыжах; разви­вать скоростно- силовые качества | ***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 чередование шагов и хода на лыжах во время пе­редвижения по дистанции | Теку­щий |  |
| 56 | Обучение пово­ротам на лыжах «упором». Со­вершенствова­ние подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет» | Комбини-  рованный | 1 | Как избежать столкновений при спуске с горки на лыжах?  **Цели:** учить пово­ротам «упором». Развитие коорди­национных спо­собностей при спуске | ***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.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - технически правильно вы­полнять на лы­жах повороты «упором» | Теку­щий |  |
| 57 | Совершенство­вание поворо­тов на лыжах на месте пере­ступанием во­круг носков и пяток, пово­ротов «упором». | Комбини-  рованный | 1 | В каких случаях применяется тор­можение паде­нием?  **Цели:** развивать координационные способности при ходьбе на лыжах | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | **Научатся:**  - выполнять движение на лы­жах по дистан­ции с поворо­тами различ­ными спосо­бами; | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Обучение паде­нию на лыжах на бок под ук­лон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормо­зи до линии» |  |  |  | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие й упорство в достижении поставленных целей | - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями |  |  |
| 58 | Совершенство­вание передви­жения на лыжах с палками с че­редованием шагов и хода во время про­хождения дис­танции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотни­ки и олени» | Комбини-  рованный | 1 | Как распределять силы в движении на лыжах на боль­шие дистанции?  **Цели:** учить вы­полнять движение на лыжах по дис­танции 1000 м на время; закреп­лять навык пере­движения на лы­жах различными способами | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | **Научатся:**  - выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода | Теку­щий |  |
| 59 | Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на час­тоту сердечных сокращений. Развитие вынос­ливости в ходь­бе на лыжах по дистанции  1500 м и вы­полнении подъ­ема | Изуче­ние  нового  мате­риала | 1 | Какие бывают способы подъема на склон?  **Цели:** закреплять навык передвиже­ния на лыжах при выполнении подъ­ема | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  -технически правильно выполнять на лыжах подъ­емы и спуски при прохожде­нии дистанции | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 60 | Развитие вни­мания, двига­тельных и ко­ординационных качеств посред­ством подвиж­ных игр на лы­жах и без лыж | При­мене-­  ние знаний и уме­ний | 1 | Как самостоятель­но проводить заня­тия по лыжной подготовке?  **Цели:** развивать внимание, лов­кость, координа­цию при выполне­нии игровых упражнений на лыжах | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | **Научатся:**  -организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;  -соблюдать правила взаи­модействия  с игроками | Теку­щий |  |
| 61 | Правила безо­пасности на уро­ках с мячами в спортивном зале.  Совершенство­вание передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки» | Комбини-  рованный | 1 | Как избежать трав­мы на уроке физ­культуры?  **Цели:** закреплять навык выполнения бросков и ловли волейбольного мя­ча разными спосо­бами | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | **Научатся:**  -выполнять упражнение по образцу учителя и по­казу лучших учеников;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий упражне­ниями с мячом | Теку­щий |  |
| 62 | Совершенство­вание бросков мяча через сет­ку и ловли вы­соко летящего мяча.  Игра «Перекинь мяч» | Комбини-  рованный | 1 | Каким способом легче перекинуть мяч через сетку? **Цели:** закреплять выполнение бро­сков мяча через сетку, ловлю высо­ко летящего 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 оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - технически правильно вы­полнять броски мяча через сетку;   * организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 63 | 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 в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  -технически правильно вы­полнять броски мяча через сет­ку из зоны по­дачи | Теку­щий |  |
| 64 | Обучение пода­че мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.  Игра в пионер­бол | Комбини-  рованный |  | 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 оценку учителя.  ***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 |  |
| 65 | Обучение пода­че мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол | Комбини- рован­ный | 1 | Как ведется счет в пионерболе?  **Цели:** совершен­ствовать коорди­национные спо­собности, глазомер и точность при вы­полнении упраж­нений с мячом | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - технически правильно вы­полнять броски мяча через сетку;  - организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 66 | Совершенство­вание ловли вы­соко летящего мяча. Обучение умению взаи­модействовать в команде во время игры в пионербол | Комбини-  рованный | 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 оценку учителя.  ***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 |  |
| 67 | Совершенство­вание бросков и ловли мяча через сетку. Развитие вни­мания и ловко­сти в передаче и подаче мяча в игре в пио­нербол | Комбини-  рованный | 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 оценку учителя.  ***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 |  |
| 68 | Правила безо­пасного поведе­ния на уроках с элементами футбола. Со­вершенствова­ние ведения мя­ча внутренней и внешней | Комбини-  рованный | 1 | Для чего устанав­ливаются правила игры?  **Цели:** закреплять навык ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Научатся:**  -технически правильно вы­полнять ведение мяча ногами;  - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | частью подъема по прямой ли­нии и по дуге |  |  |  | ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | травматизма во время заня­тий упражне­ниями с мячом |  |  |
| 69 | Совершенство­вание ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей» | Комбинирован  ный | 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 |  |
| 70 | Совершенство­вание ведения мяча внутрен­ней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом» | Комбинирован  ный | 1 | Правила безопас­ного поведения при игре в футбол.  **Цели:** развивать координационные способности веде­нием мяча ногой между стойками | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | **Научатся:**   * технически правильно вы­полнять упраж­нения с мячом с элементами футбола; * соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий упражне­ниями с мячом | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 71 | Совершенство­вание остановки катящегося мя­ча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футболь­ный бильярд» | Комбинирован  ный | 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 оценку учителя.  ***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 |  |
| 72 | Обучение пере­даче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонгли­руем ногой» | Комбинирован­ный | 1 | Как выполнять жонглирование мячом?  **Цели:** развивать координационные способности, гла­зомер и точность при выполнении упражнений с мя­чом | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  -технически правильно вы­полнять жонг­лирование но­гой;  - соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Теку­щий |  |
| 73 | Совершенство­вание броска малого мяча в горизонталь­ную цель.  Игра в мини- футбол | Ком бини рован-ный | 1 | Как попасть в цель?  **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 оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния в броске мяча в цель | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 |
| 74 | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонталь­ную цель.  Игра в мини- футбол | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Броски мяча в го­ризонтальную цель.  **Цели:** совершен­ствовать коорди­национные спо­собности, глазомер и точность при вы­полнении упраж­нений с мячом | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | **Научатся:**  -технически правильно вы­полнять броски малого мяча в горизонталь­ную цель | Кон­троль двига­тель­ных качеств (бросок малого мяча в цель) |  | |
| 75 | Обучение упражнениям в равновесии на низком гим­настическом бревне. Совер­шенствование кувырков впе­ред и назад. Подвижная игра «Ноги на весу» | Изуче­ние  нового  мате­риала | 1 | Правила безопас­ного 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 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 |  | |
| 76 | Обучение ходьбе по гимнастиче­скому бревну вы­сотой.80-100 см  *f' ‘*  на носках, при­ставным шагом, выпадами. Совершенствова­ние стоек на ло­патках, голове, руках у опоры. | Комбини-  рованный | 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 | Теку­щий |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Подвижная игра «Заморозки» |  |  |  |  | травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями |  |  |
| 77 | Развитие внима­ния, мышления, координацион­ных качеств в упражнениях с гимнастиче­скими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастиче­скими палками | Комбинирован  ный | 1 | Правила безопас­ного выполнения упражнений с гим­настическими пал­ками.  **Цели:** закреплять 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 оценку учителя.  ***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 | **Теку­**щий |  |
| 78 | Обучение ходь­бе по гимнасти­ческому бревну высотой 80- 100 см: поворо­ты на носках, на одной ноге, повороты прыж­ком. Совершен­ствование уп­ражнений акро­батики. Игра с мячами «Пе­редал - садись» | Комбинирован  ный | 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 цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  -творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата | Теку­**щий** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 79 | 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» | Комбини-  рованный | 1 | Правила безопас­ного поведения на гимнастическом бревне.  **Цели:** учить вы­полнять упражне­ния для развития равновесия, коор­динации и доби­ваться правильно­го выполнения | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | **Научатся:**  - выполнять упражнения на бревне (при­седания, пере­ходы в упор присев, в упор стоя на коле­нях) | Теку­щий |  |
| 80 | Обучение лаза­нью по канату в три приема. Развитие коор­динации по­средством упо­ров на руках Подвижная игра «Пустое место» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Правила безопас­ного выполнения лазанья по канату. **Цели:** развивать внимание, силу, ловкость при вы­полнении лазанья по канату | ***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:**  - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями | Теку­щий |  |
| 81 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок | Про­верка и кор­рекция | 1 | Как вести контроль за развитием дви­гательных качеств?  **Цели:** закреплять | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. | **Научатся:**  - выполнять упражнения для оценки | Кон­троль  двига­тель- |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | в длину с места. Подвижная игра «Коньки-гор- бунки» | знаний и уме­ний |  | навык выполнения прыжка с места | ***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 | динамики ин­дивидуального развития основных физических качеств | ных качеств (пры­жок в длину с места) |  |
| 82 | 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 оценку учителя.  ***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 |  |
| 83 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтя­гивания на низ­кой переклади­не из виса лежа (девочки), под­тягивания на пе­рекладине (маль­чики).  Подвижная игра «Коньки-гор­бунки» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Как вести контроль за развитием дви­гательных качеств?  **Цели:** закреплять навык выполнения подтягивания на перекладине | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  -технически  правильно  выполнять  подтягивание  на перекладине;  - добиваться  достижения  конечного  результата | Кон­троль двига­тель­ных качеств (подтя­гивания на пе­рекла­дине) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 84 | Обучение ды­хательным уп­ражнениям по методике А. Стрельнико­вой: «Ладош­ки», «Погончи­ки», «Насос», «Кошка». Со­вершенствова­ние упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы» | Изуче­ние  нового  мате­риала | 1 | Значение дыха­тельных упражне­ний для укрепле­ния здоровья.  **Цели:** развивать мышцы, участ­вующие в процессе дыхания; закреп­лять навык выпол­нения упражнений акробатики | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | **Научатся:**  - технически правильно вы­полнять дыха­тельные упраж­нения по мето­дике А. Стрель­никовой | Теку­щий |  |
| 85 | Обучение ды­хательным уп­ражнениям по методике А. Стрельнико­вой: «Обними плечи», «Боль­шой маятник», «Перекаты», «Шаги». Разви­тие силы в уп­ражнениях с гантелями. Разучивание игры «Замо­розки» | Изуче­ние  нового  мате­риала | 1 | Как правильно дышать?  **Цели:** развивать мышцы, участ­вующие в процессе дыхания; закреп­лять навык выпол­нения упражнений с гантелями 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:**   * соблюдать ритм при вы­полнении дыха­тельных упраж­нений; * организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Теку­щий |  |
| 86 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из поло- | Про­верка и кор­рекция знаний | 1 | Как вести контроль за развитием дви­гательных качеств?  **Цели:** закреплять навык выполнения | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития гибкости раз личными спо­собами | Кон­троль  двига­тель­ных |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | жения стоя.  И фа «Третий лишний» | и уме­ний |  | наклона вперед из положения стоя | ***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 |  | качеств (наклон вперед из поло­жения стоя) |  |
| 87 | Совершенство­вание дыхатель­ных упражнений по методике А. Стрельнико­вой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из по­ложения лежа на спине за 30 се­кунд.  Разучивание игры «Уверты­вайся от мяча» | Комбини-  рованный | 1 | Техника выполне­ния упражнений дыхательной гим­настики. Какие качества развива­ются при выпол­нении подъема туловища из по­ложения лежа?  **Цели:** учить вы­полнять упражне­ния дыхательной гимнастики; пра­вильно выполнять поднимание туло­вища из положения лежа на время | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | **Научатся:**  -технически правильно вы­полнять упраж­нения дыха­тельной гимна­стики;   * организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры; * соблюдать правила взаи­модействия   с игроками | Кон­троль двига­тель­ных качеств (подъ­ем ту­ловища из по­ложе­ния лежа) |  |
| 88 | Обучение гим­настике для глаз. Разучива­ние игровых действий эста­фет с акробати­ческими 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 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 89 | Объяснение правил безопас­ности на спор­тивной пло­щадке.  Развитие вы­носливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-дого­нялки» | Комбини-  рованный | 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 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 |  |
| 90 | Совершенство­вание техники высокого и низ­кого старта. Развитие скоро­стных качеств в беге с ускоре­нием | Комбини- рован­ный | 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; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | **Научатся:**   * выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния; * распределять свои силы   во время бега с ускорением | Теку­щий |  |
| 91 | Совершенство­вание техники прыжка в длину с разбега. Разу­чивание игро­вых действий эстафеты «Кто дальше прыг­нет?» | Ком­бини­  рованный | 1 | Как выполняется прыжок в длину с разбега?  **Цели:** закрепить навык прыжка в длину с разбега | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Научатся:**  - выполнять прыжок в длину с разбега, со­блюдая правила безопасного приземления | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы |  |  |  |
| 92 | Контроль за раз­витием двига­тельных качеств: челночный бег 3 х 10 м. 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 | ***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 пры­гучести, быст­роты, ловкости; * выполнять прыжки, со­блюдая правила безопасного приземления | Кон­троль  двига­тель­ных  качеств  (чел­ночный  бег) |  |
| 93 | Развитие скоро­стных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого стар­та. Разучивание упражнений полосы препят­ствий | Комбини-  рованный | 1 | Какова техника финиширования в беге?  **Цели:** закрепить навык выполнения бега на короткую дистанцию, разви­вать скоростные качества в беге с препятствиями | ***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.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**   * выполнять бег на корот­кую дистанцию с учетом фини­ширования; * равномерно распределять свои силы   во время бега с препятствиями | Теку­щий |  |
| 94 | Контроль за раз­витием двигате­льных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопас­ного поведения на спортивной площадке | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний |  | 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 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 (бег на 30 м) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 95 | Медленный бег до 1000 м. Ме­тание теннисно­го мяча в цель и на дальность, развитие вы­носливости | Комбини-  рованный |  | 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 1000 м; * выполнять метание тен­нисного мяча с правильной постановкой рук и ног | Теку­щий |  |
| 96 | Контроль за раз­витием двигате­льных качеств: метание мешоч­ка на дальность. Подвижная игра «За мячом про­тивника» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний |  | Каковы правила выполнения мета­ния?  **Цели:** учить вы­полнять игровые действия и упраж­нения подвижных игр разной функ­циональной направленности | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**   * организовы­вать подвижные игры; * соблюдать правила взаи­модействия   с игроками | Кон­троль  двига­тель-­  ных качеств |  |
| 97 | Медленный бег до 1000 м. Кон­троль пульса. Подвижная игра «Горячая кар­тошка» | Комбини-  рованный |  | 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 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 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 98 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.  Игра в пионер­бол | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний |  | 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 1000 м) |  |
| 99 | Развитие вы­носливости в кроссовой подготовке. Совершенство­вание броска и ловли мяча. Игра в пионер­бол | Ком­бини­  рованный |  | 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 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 |  |
| 100 | Контроль за раз­витием двигате­льных качеств: прыжок в длину с прямого раз­бега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номе­ров» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний |  | Как вести контроль за развитием дви­гательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения прыжка с прямого разбега | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**   * технически правильно выполнять пры­жок с разбега; * соблюдать правила взаи­модействия   с игроками | Кон­троль двига­тель­ных качеств (пры­жок в дли­ну) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 101 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых дейст­вий эстафет (бег, прыжки, метания) | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний |  | Развитие коорди­национных спо­собностей в эста­фетах.  **Цели:** выполнять командные дейст­вия в эстафете для закрепления учеб­ного материала | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности.  ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | **Научатся:**  - правильно передавать эстафету в различных ситуациях | Кон­троль  двига­тель­ных  качеств  (броски  набив­ного  мяча) |  |
| 102 | Подведение итогов учебного года | При­мене­ние  знаний и уме­ний |  | Как использовать полученные в про­цессе обучения навыки?  **Цели:** закреплять умения и навыки правильного вы­полнения основ­ных видов движе­ний; осуществлять подвижные игры для развития дви­гательных качеств | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**   * называть игры и формулиро­вать их прави­ла; * организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры   в помещении и на улице | Теку­щий |  |

**4 класс (102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | | | | | | Тип  урока | | Кол-во  часов | | | Решаемые  проблемы | | | Планируемые результаты | | | | | | | | | | | | | Вид  кон­троля | | | | | Дата | | | | | |
| универсальные учебные действия | | | | | предметные  знания | | | | | | | |
| **1** | **2** | | | | | | **3** | | **4** | | | **5** | | | **6** | | | | | **7** | | | | | | | | **8** | | | | | **9** | | | | | |
| 1 | Ознакомление с правилами по­ведения в спор­тивном зале и на спортивной площадке. Со­вершенствование построений в шеренгу, ко­лонну, выпол­нение строевых команд. Разучи­вание общераз­вивающих упражнений для комплекса утренней гимна­стики.  Подвижная игра «Салки» | | | | | | Ввод­ный | | 1 | | | Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке?  Цели: закрепить навыки построений и перестроений; развивать координацию дви­жений в упражне­ниях утренней гимнастики | | | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми. ***Регулятивные:*** планировать свои действия в соответст­вии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют учебно-познавательный инте­рес к новому учебному материалу | | | | | Научатся:   * соблюдать правила безо­пасного пове­дения в спор­тивном зале и на спортивной площадке; * выполнять команды «Рав- няйсь!», «Смир­но!», «Вольно!»; * организовы­вать и проводить подвижные игры | | | | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | | | |
| 2 | Обучение рав­номерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенство­вание высокого и низкого старта, стартового ускорения. Ра­зучивание спе­циальных бего­вых упражнений. Игра | | | | | | При­мене­ние  знаний и уме­ний | | 1 | | | Какой должна быть спортивная форма для занятий на улице?  Цели: учить бегу в равномерном темпе по дистанции до 400 м; закрепить навык выполнения высокого и низкого старта, стартового ускорения | | | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на пони­мание причин успеха в учебной деятельности | | | | | Научатся:   * равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; * технически правильно вы­полнять высо­кий и низкий старт, стартовое ускорение | | | | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | | | |
|  | «Подвижная  цель» | | | | | |  | |  | | |  | | |  | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| 3 | Совершенство­вание строевых упражнений. Контроль дви­гательных качеств: бег на 30 м(скорость) | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Почему тестирова­ние проводится два раза в год?  Цели: закрепить навык перестроения в шеренге; учить развивать скорость в беге на 30 метров | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | Научатся:  выполнять организующие строевые команды и приемы;  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния (бег) | | | | | | Кон­троль двига­тельных качеств (бег на 30  метров) | | | | | | |  | | | | | |
| 4 | Контроль дви­гательных ка­честв: прыжок в длину с места. Совершенство­вание техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки» | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Каковы организа­ционные приемы прыжков? Коррек­тировка техники бега.  Цели: тестирование прыжка в длину с места, совер­шенствование тех­ники бега | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | | | Научатся:  технически правильно дер­жать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;  технически правильно от­талкиваться и приземляться | | | | | | Кон­троль двига­тельных качеств (прыжок в длину с места) | | | | | | |  | | | | | |
| 5 | Ознакомление с историей раз­вития физиче­ской культуры в России в XVII- XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обуче­ние бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета | | | | | | Изуче­ние  нового  мате­риала | | 1 | | | Как бегать на ко­роткую дистанцию с высокого и низ­кого старта?  Цели: учить пра­вильной технике бега с высокого и низкого старта | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на доброжелательное об­щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости­жении поставленных целей | | | | | Научатся:  характеризо­вать значение физической под­готовки солдат в русской армии;  выполнять легкоатлети­ческие упраж­нения - бег  на 60 м с высо­кого и низкого старта | | | | | | Текущий | | | | | | |  | | | | | |
|  | «За мячом про­тивника» | | | | | |  | |  | | |  | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| 6 | Совершенство - вание навыка метания тен­нисного мяча в игре-эстафете «За мячом про­тивника». Кон­троль двигатель­ных качеств: бег на 60 м с высо­кого старта | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Каковы организа­ционные приемы выполнения кон­трольных забегов на 60 метров? Цели: учить вы­полнять бег на 60 м с высокого старта; закрепить навык метания малого мяча на дальность | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | Научатся:  выполнять упражнения для развития двига­тельных навы­ков;  технически правильно вы­полнять забеги на дистанцию 60 м | | | | | | | | Кон­  троль  двига­  тель­  ных  качеств  (бег  на 60 м) | | | | |  | | | | | |
| 7 | Совершенство­вание техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Корректировка техники бега. Цели: учить пра­вильной технике бега в медленном темпе на дистан­ции 1000 м | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | | | | | Научатся:  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния (бег в мед­ленном темпе);  равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега | | | | | | | | Кон­троль двига­тель­ных ка­честв (бег на 1000 м) | | | | |  | | | | | |
| 8 | Контроль дви­гательных ка­честв: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двига­тельных качеств посредством игры «Подвиж­ная цель» | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Какие упражнения включать в раз­минку перед мета­нием мяча? Цели: развивать координационные способности, гла­зомер и точность при выполнении упражнений с мя- | | | Познавательные: самостоятельно формулируют и ре­шают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | Научатся:  — выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния; -  организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать | | | | | | | | Кон­  троль  двига­  тельных  качеств  (мета­  ние) | | | | |  | | | | | |
|  |  | | | | | |  | |  | | | чом | | |  | | | | | правила взаи­модействия с игроками | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | |
| 9 | Объяснение по­нятия «физиче­ская подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенство­вание техники низкого старта, стартового ускорения, фи­ниширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие» | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Общеразвивающие физкультурные упражнения. Цели: познакомить с понятием «физическая под­готовка» и ее свя­зью с развитием систем дыхания и кровообращения, учить выполнять игровые упражне­ния из подвижных игр разной функ­циональной на­правленности | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с при­мерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | Научатся:  - организовы­вать и проводить подвижные игры-эстафеты; - соблюдать правила взаи­модействия с игроками; - характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения | | | | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | | | |
| 10 | Совершенство­вание прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоро­стно-силовых качеств.  Подвижная игра «Волк во рву» | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Как правильно вы­полнять основные движения в прыж­ках?  Цели: учить вы­полнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | | | Научатся:  организовы­вать и проводить подвижные игры;  выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников | | | | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | | | |
| 11 | Совершенство­вание прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие вни­мания, мышле- | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги?  Цели: учить пра­вильной технике прыжка в длину с разбега, развивать внимание, ловкость | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии Спосо­бов решения задач.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | | | Научатся:  - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма в прыжке в длину с разбега; | | | | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | | | |
|  | ния, двигатель­ных качеств посредством подвижных игр | | | | | |  | |  | | | при выполнении  игровых  упражнений | | | Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутрен­нюю позицию школьника | | | - соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
| 12 | Контроль дви­гательных ка­честв: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие вни­мания, ловкости в игре «Пры­гающие воро­бушки» | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Каковы организа­ционные приемы прыжков?  Цели: учить пра­вильной технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата | | | Научатся:  выполнять легкоатлетиче­ские упражнения (прыжки);  технически правильно от­талкиваться и приземляться в прыжке в длину с разбега | | | | | | | | | Кон­троль двига­тельных качеств (прыжок в длину с раз­бега) | | | | | |  | | | | | |
| 13 | Ознакомление со способами регулирования физической на­грузки. Развитие коор­динационных качеств в упраж­нениях эстафет с мячами | | | | | | Изуче­ние  нового  мате­риала | | 1 | | | Как правильно ре­гулировать физи­ческую нагрузку? Целя: развивать координационные способности, гла­зомер и точность при выполнении эстафет с мячами | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | | | Научатся:  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;  регулировать физическую нагрузку по ско­рости и про­должительности выполнения упражнений | | | | | | | | | Текущий | | | | | |  | | | | | |
| 14 | Контроль дви­гательных ка­честв: челноч- ночный бег 3 х Юм.  Совершенство­вание прыжков через низкие барьеры | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Каковы правила выполнения чел­ночного бега 3х10м?  Цели: развивать прыгучесть и ко­ординацию в беге с низкими барьерами | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен­ку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существо­вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- | | | Научатся:  выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма в прыжках через | | | | | | | | | Кон­троль  двига­тельных  качеств  (чел­ночный  бег) | | | | | |  | | | | | |
|  |  | | | | | |  | |  | | |  | | троль результата | | | барьеры | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
| 15 | Обучение раз­бегу в прыжках в высоту способом «перешаги­вание». Развитие скоростно­силовых качеств мышц ног (прыгучесть) | | | | | | Изуче­  ние  нового  мате­  риала | | 1 | | | Как определить толчковую ногу и с какой стороны разбегаться?  Цели: учить разбе­гу в прыжках в вы­соту способом «пе­решагивание» | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школь­ника | | | Научатся:  - выполнять разбег в прыж­ках в высоту способом «пе­решагивание»; -  ВЫПОЛНЯТЬ  организующие строевые команды и при­емы | | | | | | | | Текущий | | | | | |  | | | | |
| 16 | Обучение прыжку в высоту способом «перешагива­ние».  Совершенство­вание разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание » | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Какова этапность обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание»? Цели: учить вы­полнять легкоатле­тические упражне­ния - прыжки в высоту различными способами | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | | | Научатся:  - выполнять правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | | | | | | | | Теку­щий | | | | | |  | | | | |
| 17 | Совершенство­вание разбега и прыжка в высоту способом «перешагива­ние». Подвижная игра «Удочка» | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Как безопасно при­земляться в прыж­ках?  Цели: учить безо­пасному призем­лению после вы­полнения прыжка в высоту способом «перешагиванием | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен­ку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существо­вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон­троль результата | | | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния - прыжки в высоту | | | | | | | | Теку­щий | | | | | |  | | | | |
| 18 | Разучивание игровых дейст­вий эстафет (броски, ловля, | | | | | | Изуче­  ние  нового  мате- | | 1 | | | Как правильно пе­редать и принять эстафету?  Цели: выполнять | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. | | | Научатся:  - правильно пе­редавать эста­фету для разви- | | | | | | | | Теку­щий | | | | | |  | | | | |
|  | старт из различ­ных положений). Развитие коор­динационных способностей в эстафетах «Ве­селые старты» | | | | | | риала | |  | | | командные дейст­вия в эстафете для закрепления учеб­ного материала | | ***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 | | | | | гия  координации движений в различных ситуациях | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |  |
| 19 | Ознакомление с правилами безопасного по­ведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внима­ния, мышления, координации в общеразви­вающих упраж­нениях.  Подвижная игра «Перестрелка» | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Правила безопас­ности в зале с ин­вентарем и на гим­настических сна­рядах.  Цели: учить вы­полнять общераз­вивающие упраж­нения с предметами (гимнастические скамейки и стенка) | | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре­зультат действия.  ***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят д об­щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | | | | | Научатся:  - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного ре­зультата | | | | | | | Текущий | | | | | |  | | | | | | |
| 20 | Повторение правил безопас­ного выполнения физических упражнений. Контроль дви­гательных ка­честв: подъем туловища за 30 секунд.  Подвижная игра «Посадка кар­тофеля» | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Как избежать травм во время занятий физическими упражнениями? Цели: закрепить умение поднимать туловище из поло­жения лежа на бы­строту | | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата | | | | | Научатся:  соблюдать правила преду­преждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;  организовы­вать и прово­дить подвижные игры | | | | | | | Кон­троль двига­тельных качеств (подъем туло­вища за 30  секунд) | | | | | |  | | | | | | |
| 21 | Совершенство­вание упражне­ний акробатики: | | | | | | При­мене­ние зна- | | 1 | | | Развитие коорди­национных спо­собностей в упраж- | | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают предложения и | | | | | Научатся:  - выполнять упражнения для | | | | | | | Текущий | | | | | |  | | | | | | |
|  | группировка, перекаты в груп­пировке, кувыр­ки, упор. Разви­тие скоростных качеств, ловко­сти, внимания | | | | | | ний,  умений | |  | | | нениях акробатики. Цели: закрепить навыки выполнения упражнений акробатики | | оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школь­ника | | | | развития ловкости и ко­ординации | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
| 22 | Совершенство- | | | | | | При- | | 1 | | | Каковы правила | | Познавательные: используют общие приемы решения | | | | Научатся: | | | | | | | | | Текущий | | | | | |  | | | | | |
|  | вание упражне- | | | | | | мене- | |  | | | выполнения упраж- | | поставленных задач. | | | | - выполнять | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | ний: стойка на | | | | | | ние зна- | |  | | | нений акробатики и | | Регулятивные: оценивают правильность выполнения | | | | упражнения для | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | лопатках, «мост», | | | | | | ний, | |  | | | гимнастики? | | действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- | | | | оценки ди- | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | кувырок вперед, | | | | | | умений | |  | | | Цели: учить вы- | | ку учителей, товарищей, родителей и других людей. | | | | намики инди- | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | кувырок назад. | | | | | |  | |  | | | полнять упражне- | | Коммуникативные: допускают возможность существо- | | | | видуального | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | Развитие коорди- | | | | | |  | |  | | | ния фронтальным, | | вания у людей различных точек зрения, в том числе не | | | | развития основ- | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | нации в упраж- | | | | | |  | |  | | | поточным и груп- | | совпадающих с их собственной, и ориентируются на | | | | ных физических | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | нениях акроба- | | | | | |  | |  | | | повым методом | | позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | качеств | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | тики и гимна- | | | | | |  | |  | | |  | | Личностные: ориентируются на понимание причин | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | стики | | | | | |  | |  | | |  | | успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  |  | | | | | |  | |  | | |  | | троль результата | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
| 23 | Совершенство- | | | | | | При- | | 1 | | | Какова этапность | | Познавательные: ставят и формулируют проблемы. | | | | Научатся: | | | | | | | | | Текущий | | | | | |  | | | | | |
|  | вание прыжков | | | | | | мене- | |  | | | при обучении | | Регулятивные: используют установленные правила в | | | | -выполнять | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | со скакалкой, | | | | | | ние зна- | |  | | | прыжкам со ска- | | контроле способа решения. | | | | сложные прыж- | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | выполнение | | | | | | ний, | |  | | | калкой? | | Коммуникативные: договариваются о распределении | | | | ки со скакалкой | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | упражнений в | | | | | | умений | |  | | | Цели: закрепить | | функций и ролей в совместной деятельности. | | | | в различных | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | равновесиях и | | | | | |  | |  | | | умение прыгать и | | Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и | | | | сочетаниях; | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | упорах на низком | | | | | |  | |  | | | пробегать через | | раскрывают внутреннюю позицию школьника | | | | - соблюдать | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | гимнастическом | | | | | |  | |  | | | длинную враща- | |  | | | | правила пове- | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | бревне | | | | | |  | |  | | | ющуюся скакалку; | |  | | | | дения и преду- | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  |  | | | | | |  | |  | | | учить выполнять | |  | | | | преждения | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  |  | | | | | |  | |  | | | упражнения в рав- | |  | | | | травматизма во | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  |  | | | | | |  | |  | | | новесиях и упорах | |  | | | | время занятий | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  |  | | | | | |  | |  | | | на низком гимна- | |  | | | | физическими | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  |  | | | | | |  | |  | | | стическом бревне | |  | | | | упражнениями | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
| 24 | Обучение опор- | | | | | | Изуче- | | 1 | | | Прыжки через гим- | | Познавательные: используют общие приемы решения | | | | Научатся: | | | | | | | | | Текущий | | | | | |  | | | | | |
|  | ному прыжку | | | | | | ние | |  | | | настического козла | | поставленных задач; определяют и кратко характеризуют | | | | - соблюдать | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | через гимнасти- | | | | | | нового | |  | | | различными спо- | | физическую культуру как занятия физическими упраж- | | | | правила пове- | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | ческого козла. | | | | | | мате- | |  | | | собами. | | нениями, подвижными и спортивными играми. | | | | дения и преду- | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | Игра «Попры- | | | | | | риала | |  | | | Цели: учить прыж- | | Регулятивные: планируют свои действия в соответствии | | | | преждения | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
|  | гунчики-воро-  бушки» | | | | | |  | |  | | | кам через гимна­стического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на ко­ленях, затем пере­ход в упор присев и соскок вперед) | | с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата | | | | | | травматизма в прыжках через гимнастического козла;  - организовывать и проводить подвижные игры | | | | | | | |  | | | | |  | | | |
| 25 | Совершенство­вание прыжков через гимнасти­ческого козла. Развитие вни­мания, коорди­нации, двига­тельных качеств в упражнениях полосы препят­ствий | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Правила передви­жения по полосе препятствий с ис­пользованием гим­настических сна­рядов.  Цели: учить безо­пасному преодоле­нию полосы пре­пятствий | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школь­ника | | | | | | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловкости и ко­ординации | | | | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | |
| 26 | Ознакомление со способами регулирования физической на­грузки по изме­нению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса( 1 кг, 2 кг) | | | | | | Изуче­ние  нового  мате­риала | | 1 | | | Какими способами регулируется фи­зическая нагрузка? Цели: развивать силовые качества при выполнении упражнений с набивным мячом | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен­ку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существо­вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон­троль результата | | | | | | Научатся:  - выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных ис­ходных поло­жений с пра­вильной поста­новкой рук | | | | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | |
| 27 | Контроль дви­гательных ка­честв: наклон вперед из поло­жения стоя. | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Что такое круговая тренировка? Цели: развивать гибкость в упражнении наклон вперед из | | Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения. | | | | | | Научатся:  - выполнять упражнения акробатики ме­тодом круговой | | | | | | | | Кон­троль  двига­тельных  качеств | | | | |  | | | |
|  | Совершенство­вание техники выполнения упражнений акробатики ме­тодом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка» | | | | | |  | |  | | | положения стоя | | | Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за по­мощью; договариваются о распределении функций и ро­лей в совместной деятельности.  Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | | | | | | тренировки;  - организовы­вать и проводить подвижные игры | | | | | | | | (наклон вперед из по­ложения стоя) | | | |  | | | |
| 28 | Обучение пере- маху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой пере­кладине. Игра «Ниточка и иголочка» | | | | | | Изуче­  ние  нового  мате­  риала | | 1 | | | Правила безопас­ного выполнения упражнений на гимнастической перекладине.  Цели: учить вы­полнять перемах из виса стоя на низкой перекладине | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата | | | | | | Научатся:  технически правильно вы­полнять перемах из виса стоя на низкой пере­кладине;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры | | | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | |
| 29 | Обучение упражнениям на перекладине в определенной последователь­ности.  Подвижная игра «Перемена мест» | | | | | | Изуче­  ние  нового  мате­  риала | | 1 | | | Какова этапность при обучение пе- ремахам на пере­кладине?  Цели: учить вы­полнять серию упражнений на пе­рекладине: из виса стоя присев толч­ком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опус­кание назад в вис стоя и обратное | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школь­ника | | | | | | Научатся:  - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине | | | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | |
|  |  | | | | | |  | |  | | | движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед на ноги | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |  | | | | | |
| 30 | Контроль дви­гательных ка­честв: подтяги­вания на низкой перекладине из виса лежа (девочки)и под­тягивания на пе­рекладине (маль­чики). Совер­шенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест» | | | | | | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | 1 | | | Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке.  Цели: учить лаза­нью по гимнасти­ческой стенке; за­крепить навык вы­полнения кувырка вперед | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен­ку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существо­вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон­троль результата | | | | | | Научатся:  технически правильно вы­полнять акроба­тические эле­менты (кувыр­ки);  соблюдать правила безо­пасного пове­дения во время занятий | | | | | | | | Кон­троль  двига­тельных  качеств  (подтя­гивание) | | | |  | | | | | |
| 31 | Совершенство­вание разучен­ных элементов гимнастики в игре «Альпи­нисты». Развитие силовых способностей посредством парных упраж­нений акроба­тики у гимна­стической стенки | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Упражнения акро­батики в парах. Цели: закрепить навык выполнения упражнений гим­настики | | | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за по­мощью; договариваются о распределении функций и ро­лей в совместной деятельности.  Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | | | | | | Научатся:  выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;  организовы­вать и проводить подвижные игры в помещении | | | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | | | |
| 32 | Совершенство­вание лазанья по канату в три приема. Развитие скоро-стно- силовых способностей | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Как выполнять ла­занье по канату? Цели: учить лаза­нью по канату в три приема | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции | | | | | | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловкости и ско­ростно-силовых качеств | | | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | | | |
|  | (подъем туло­вища лежа на спине).  Подвижная игра «Кто быстрее» | | | | | |  | |  | | |  | | | | своего действия.  Личностные: ориентируются на самоанализ и само­контроль результата | | | | | |  | | | | | | |  | | | |  | | | | | |
| 33 | Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.  Развитие вни­мания, коорди­нации, двига­тельных качеств в упражнениях полосы препят­ствий. Подвиж­ная игра «Салки с мячом» | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Правила безопас­ности в упражне­ниях с гимнастиче­скими палками. Цели: развивать внимание и коор­динацию в упраж­нениях с гимна­стическими палками | | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школь­ника | | | | | | Научатся:  организовы­вать и проводить подвижные игры в помещении;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физкультурой | | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | | | |
| 34 | Совершенство­вание бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков» | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Как развивать точ­ность броска? Цели: учить точ­ным броскам тен­нисного мяча | | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен­ку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существо­вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон­троль результата | | | | | | Научатся:  точно бросать мяч;  выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | | | | | | | Текущий | | | |  | | | | | |
| 35 | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными | | | | | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | | Какие действия на уроке могут привести к трав­мам?  Цели: учить быст­рому движению при передаче и ловле баскетбольного | | | | 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 ро- | | | | | | Научатся:  технически правильно бро­сать и ловить мяч при быст­ром движении;  соблюдать правила пове- | | | | | | | Текущий | | | |  | | | | | |
|  | мячами. Игра «Передал - садись» | |  | | | | | |  | | | мяча; закрепить навык ведения мяча правой (левой) рукой в движении | | | лей в совместной деятельности.  Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | | | | | | | дения и преду­преждения травматизма во время занятий | | | | | | |  | | | |  | | | | | |
| 36 | Совершенство­вание техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу» | | При­менение знаний и уме­ний | | | | | | 1 | | | Как выполнять бро­сок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения? Цели: закрепить навык бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения | | | Познавательные: определяют, где применяются дейст­вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре­шают учебную задачу.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата | | | | | | | Научатся:  распределять свои силы во время мед­ленного разми­ночного бега;  правильно выполнять броски мяча в кольцо спосо-. бом «снизу» после ведения | | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | | | |
| 37 | Совершенство­вание бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «свер­ху» после веде­ния. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | | При­менение знаний и уме­ний | | | | | | 1 | | | Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения?  Цели: закрепить навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школь­ника | | | | | | | Научатся:  -выполнять броски мяча в кольцо с пра­вильной поста­новкой рук | | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | | | |
| 38 | Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершен­ствование бро­ска двумя рука­ми от груди. Подвижная игра «Мяч среднему» | | При­менение знаний и уме­ний | | | | | | 1 | | | Развитие быстроты и выносливости. Цели: учить быст­рому движению при ловле и передаче баскетбольного мяча различными способами | | | Познавательные: определяют, где применяются дейст­вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре­шают учебную задачу.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата | | | | | | | Научатся:  - организовы­вать и проводить подвижные игры | | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | | | |
| 39 | Обучение веде­нию мяча в дви- | | При­менение | | | | | | 1 | | | Как правильно вес­ти и бросать мяч в | | | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. | | | | | | | Научатся:  -выполнять | | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | | | |
|  | жении с изме­нением направ­ления. Совер­шенствование броска мяча в кольцо. Развитие координа­ционных спо­собностей в игре в мини-бас­кетбол | | | | | знаний и уме­ний | | |  | | | кольцо?  Цели: развивать координационные способности, гла­зомер и точность при выполнении упражнений с мячом | | | | Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за по­мощью; договариваются о распределении функций и ро­лей в совместной деятельности.  Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | | | | | | | движение с мя­чом с измене­нием направле­ния;  - соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | | | | |  | | | |  | | | | | |
| 40 | Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в ми­ни-баскетбол | | | | | При­  мене­  ние  знаний и уме­ний | | | 1 | | | Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом? Цели: учить пра­вильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага | | | | Познавательные: определяют, где применяются дейст­вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре­шают учебную задачу.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата | | | | | | | Научатся:  технически правильно вы­полнять пово­роты на месте с мячом в руках;  взаимодейст­вовать с парт­нерами в игре | | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | | | |
| 41 | Контроль за раз­витием двига­тельных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол | | | | | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | | 1 | | | Развитие скорост­но-силовых качеств в поднимании туловища из положения лежа на спине на время. Цели: учить под­нимать туловище из положения лежа на спине за 30 секунд | | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школь­ника | | | | | | | Научатся:  - выполнять упражнения для развития скоростно-си­ловых качеств | | | | | | | Кон­троль двига­тельных качеств (подни­мание туло­вища за 30 с) | | | |  | | | | | |
| 42 | Совершенство­вание ведения мяча, остановки в два шага, по­воротов с мячом на месте, пере- | | | | | При­  мене­  ние  знаний и уме­ний | | | 1 | | | Как действовать в игре, владея мячом, при атаке со­перника?  Цели: закрепить навык поворотов на | | | | Познавательные: определяют, где применяются дейст­вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре­шают учебную задачу.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции | | | | | | | Научатся:  технически правильно вы­полнять ведение и броски мяча;  взаимодейст- | | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | | | |
|  | дачи партнеру. Подвижная игра «Попади в коль­цо» | | | | | |  | |  | | | месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага | | | | своего действия.  Личностные: ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата | | | | | | | | вовать с парт­нерами в игре | | | | | |  | | | |  | | | | | |
| 43 | Совершенство­вание бросков мяча одной ру­кой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини­баскетбол | | | | | | При­мене­ние  знаний и уме­ний | | 1 | | | Какие бывают спо­собы бросков мяча одной рукой? Цели: закреплять навык броска мяча одной рукой | | | | Познавательные: определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре­шают учебную задачу.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата | | | | | | | | Научатся:  выполнять броски мяча одной рукой разными спосо­бами;  контролиро­вать силу, вы­соту и точность броска | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | | | |
| 44 | Совершенство­вание передви­жения с веде­нием мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини­баскетбол | | | | | | При­мене­ние  знаний и уме­ний | | 1 | | | Каким боком пере­двигаться при ве­дении правой ру­кой, левой рукой? Цели: развивать координацию при ведении мяча при­ставными шагами правым и левым боком | | | | Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата | | | | | | | | Научатся:  -технически правильно выполнять ве­дение мяча при­ставными ша­гами левым и правым боком;  - взаимодейст­вовать с парт­нерами в игре | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | | | |
| 45 | Совершенство­вание ведения и броска мяча в корзину. Раз­витие координа­ционных способ­ностей в эстафе­тах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол | | | | | | Приме-  нение  знаний и уме­ний | | 1 | | | Как выполняется остановка в два шага после ведения мяча?  Цели: учить бро­сать мяч в корзину после ведения и остановки в два шага | | | | Познавательные: определяют, где применяются дейст­вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре­шают учебную задачу.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата | | | | | | | | Научатся:  — технически правильно вы­полнять ведение мяча с по­следующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | | | |
| 46 | Совершенство­вание ведения | | | | | | При-  мене- | | 1 | | | Как обводить про­тивника? | | | | Познавательные: определяют, где применяются дейст­вия с мячом; самостоятельно ставят, формулирую\* и ре- | | | | | | | | Научатся:  - технически | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | | | |
|  | мяча с измене­нием направле­ния. Развитие координацион­ных способно­стей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини­баскетбол | | | | | ние  знаний и уме­ний | |  | | Цели: учить вести баскетбольный мяч с изменением на­правления и об­водкой партнера | | | | | | шают учебную задачу.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата | | | | | | | правильно выполнять ве­дение мяча с изменением направления;  - соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | | | | |  | | | | |  | | | |
| 47 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за голову. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | | | | | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | 1 | | Какие упражнения разминки следует выполнять перед броском набивного мяча?  Цели: развивать силу в бросках набивного мяча из- за головы | | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи­модействии.  Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб­ной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | | | | | Научатся:  - самостоятель­но подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набив­ного мяча из-за головы | | | | | | | Кон­троль  двига­тельных  качеств  (бросок  набив­ного  мяча) | | | | |  | | | |
| 48 | Совершенство­вание баскет­больных упраж­нений. Развитие коор­динационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини­баскетбол | | | | | При­  мене­  ние  знаний и уме­ний | | 1 | | Как действовать в игре командой? Цели: развивать навык выполнения баскетбольных упражнений в команде | | | | | | Познавательные: определяют, где применяются дейст­вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре­шают учебную задачу.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речевые регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата | | | | | | | Научатся:  выполнять упражнения для развития ловко­сти и координа­ции;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | |
| 49 | Ознакомление с правилами безопасного повЛения на уроках лыжной подготовки. | | | | | При­  мене­  ние  знаний и уме­ний | | 1 | | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Цели: закрепить навык переноса и крепления лыж, | | | | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и | | | | | | | Научатся:  - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во | | | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | |
|  | Совершенство­вание движения на лыжах сту­пающим и скользящим шагом | | | |  | | |  | | | выполнения дви­жения на лыжах | | | | | позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | | | | | | время занятий  лыжной  подготовкой | | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 50 | Совершенство­вание передви­жения на лыжах с палками сту­пающим и скользящим шагом | | | | При­мене­  ние  знаний и уме­ний | | | 1 | | | Как подбирать спортивную форму в соответствии с погодой?  Цели: закрепить навык передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом | | | | | Познавательные: самостоятельно формулируют про­блемы и находят способы их решения.  Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное об­щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости­жении поставленных целей | | | | | | | | Научатся:  - технически правильно вы­полнять движе­ние на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дис­танции | | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | | |
| 51 | Совершенство­вание попере­менного двух- шажного хода на лыжах с пал­ками. Подвижная игра «Прокатись через ворота» | | | | При­мене­  ние  знаний и уме­ний | | | 1 | | | Как правильно подбирать лыжи и палки в соответ­ствии с ростом? Цели: развивать выносливость по­переменным двух- шажным ходом на лыжах с палками | | | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи­модействии.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | | | | Научатся:  подбирать лыжи и палки по росту;  технически правильно вы­полнять попе­ременный двух- шажный ход на лыжах с палками | | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | | |
| 52 | Совершенство­вание одновре­менного одно­шажного хода на лыжах с пал­ками. Подвижная игра «Подними предмет» | | | | При­мене­  ниезнаний и уме­ний | | | 1 | | | Какие упражнения разминки выпол­няются перед про­хождением дис­танции на лыжах? Цели: закрепить навык одновре­менного одношаж­ного хода на лыжах с палками | | | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | | | | Научатся:  - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах | | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | | |
| 53 | Обучение одно­временному | | | | Ком-  бини- | | | 1 | | | Как распределять силы при ходьбе на | | | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач. | | | | | | | | Научатся:  - технически | | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | | |
|  | | бесшажному ходу под уклон с палками. Раз­витие выносли­вости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью | | рован-  ный | | | |  | | лыжах на большой дистанции?  Цели:учить одно­временному бес­шажному ходу под уклон на лыжах с палками | | | Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | | | | | | | правильно вы­полнять одно­временный бес­шажный ход на лыжах с палками под уклон | | | | | |  | | | |  | | | | | |
| 54 | | Совершенство­вание спуска на лыжах в вы­сокой стойке, торможения «плугом». Обу­чение подъему на лыжах спосо­бом «полуелоч­ка» и «елочка» | | При­мене­ние  знаний и уме­ний | | | | 1 | | . Сак избежать па­дения при спуске с горки на лыжах? Цели: развивать выносливость, ко­ординацию в дви­жении на лыжах различными спо­собами | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | | | | | | | Научатся:  - выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъ­емы на лыжах) | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | | | |
| 55 | | Совершенство­вание одновре­менного двух- шажного хода на лыжах с пал­ками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м | | При­мене­ние  знаний и уме­ний | | | | 1 | | Какие действия и команды выпол­няются при обгоне на лыжах?  Цели: закрепить навык выполнения одновременного двухшажного хода на лыжах с палками | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | | | | | | | | | Научатся:  - выполнять упражнения для развития вы­носливости при прохождении на лыжах больших дистанций | | | | | | Теку­щий | | | |  | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56 | Совершенство­вание чередова­ния шага и хода на лыжах во время про­хождения дис­танции | При­мене­ние  знаний и уме­ний | 1 | Как выполнять че­редование шага и хода на лыжах? Цели: развивать выносливость и координацию во время прохождения дистанции на лыжах | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выявлять ха­рактерные ошибки в тех­нике выполне­ния лыжных ходов | Теку­щий |  |
| 57 | Совершенство­вание техники торможения и поворотов на лыжах.  Подвижная игра «Прокатись че­рез ворота» | При­мене­ние  знаний и уме­ний | 1 | В каких случаях применяется тор­можение падением? Цели: закрепить навык торможения и поворотов на лыжах | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы­полнять пово­роты, спуски и подъемы на лыжах | Теку­щий |  |
| 58 | Совершенство­вание спуска на лыжах с палками со склона способом «змей­ка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м | При­мене­ние  знаний и уме­ний | 1 | Развитие выносли­вости.  Цели: учить вы­полнять спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка» | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное об­щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости­жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения для развития выносливости при прохожде­нии трениро­вочных дистан­ций разучен­ными способами передвижения | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59 | Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Какой интервал соблюдается при очередном старте на лыжах?  Цели: учить про­хождению на лы­жах дистанции 1000 м на время | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  -технически правильно вы­полнять двига­тельные дейст­вия лыжной подготовки, использовать их в соревнова­тельной деятель­ности | Теку­щий |  |
| 60 | Разучивание игровых упраж­нений с бегом на лыжах и без лыж | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как самостоятельно заниматься в свободное время играми и лыжной подготовкой?  Цели: учить орга­низовывать само­стоятельную дея­тельность зимой на улице | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  -организовывать игровую деятельность с учетом требо­ваний ее безо­пасности | Теку­щий |  |
| 61 | Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенство­вание техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Правила безопас­ного поведения в спортивном зале с мячами.  Цели: закрепить навык броска и ловли волейболь­ного мяча различ­ными способами | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализаций; адек­ватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы­полнять броски и ловлю волей­больного мяча | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62 | Совершенство­вание бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последу­ющими прыж­ками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как правильно и точно выполнять броски мяча через сетку?  Цели:учить ловить мяч через сетку; развивать ко­ординационные способности при выполнении упраж­нений с мячом | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата | Научатся:  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников;  - соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Теку­щий |  |
| 63 | Совершенство­вание бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионер­бол | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Подача мяча.  Цели: учить ловить мяч через сетку с подачи | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата | Научатся:  - соблюдать правила преду­преждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом | Теку­щий |  |
| 64 | Совершенство­вание подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Как правильно и точно выполнять подачу мяча через сетку броском од­ной рукой из зоны подачи?  Цели: учить ловить мяч с подачи | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют решают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата | Научатся:  -технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65 | Обучение по­ложению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионер­бол | Изуче­ние  нового  мате­риала | 1 | Как правильно вы­полнять стойку волейболиста? Цели: учить дви­гательным дейст­виям во время игры в волейбол | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости­жении поставленных целей | Научатся:  выполнять упражнение с мячом по об­разцу учителя и показу лучших учеников;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Текущий |  |
| 66 | Обучение упраж­нениям с мячом в парах: — верхняя передача мяча с соб­ственным под­брасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасы­вания партнером | Изуче­ние  нового  мате­риала | 1 | Развитие коорди­национных спо­собностей.  Цели: учить бро­сать и ловить мяч в паре различными способами | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять игровые упраж­нения с элемен­тами волейбола | Текущий |  |
| 67 | Обучение упраж­нениям с мячом в парах: — нижняя передача мяча с соб­ственным под­брасыванием; - прием снизу и передача мяча после набрасы­вания партнером | Изуче­ние  нового  мате­риала | 1 | Упражнения с мя­чом в паре.  Цели: развивать координационные способности, гла­зомер и точность при выполнении упражнений с мячом | ***Познавательные:*** определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловкости и ко­ординации | Теку­щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 68 | | Совершенство­вание «стойки волейболиста». Игра в пионер­бол | | При­мене­ние  знаний и уме­ний | 1 | Развитие ловкости и координации.  Цели: закрепить положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу сетки | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  организовывать и проводить подвижные игры с мячом;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | Теку­щий | |  |
| 69 | | Обучение упражнениям с мячом в парах:  — нижняя пря­мая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; - прием и передача мяча после подачи партнером | | Изуче­ние  нового  мате­риала | 1 | Как точно выпол­нять подачу и пе­редачу мяча?  Цели: учить ниж­ней прямой подаче, приему и передаче мяча после подачи партнером | ***Познавательные:*** определяют, где применяются дейст­вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре­шают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самокон­троль результата | Научатся:  - технически правильно вы­полнять подачу и передачу мяча через сетку | | Теку­щий | |  |
| 70 | | Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с соб­ственным под­брасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасы­вания партнером | | При­мене­ние  знаний и уме­ний | 1 | Упражнения с эле­ментами волейбола в паре.  Цели: развивать координационные способности, гла­зомер и точность при выполнении упражнений с мячом | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости­жении поставленных целей | Научатся:  выполнять упражнения с элементами волейбола;  соблюдать правила преду­преждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом | | Теку­щий | |  |
| 71 | | Развитие коор­динационных способностей, внимания, лов­кости в упраж- | | При­мене­ние  знаний и уме- | 1 | Развитие коорди­национных спо­собностей.  Цели: закрепить навык выполнения | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:  -технически правильно вы­полнять подачу и передачу мяча | | Теку­щий | |  |
|  | нениях с эле­ментами волей­бола | | ний | |  | упражнений с эле­ментами волейбола в паре | 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 | через сетку раз­личными спо­собами |  | |  | |
| 72 | Совершенство­вание упражне­ний с элемента­ми волейбола в парах | | При­менение знаний и уме­ний | | 1 | Правила выполне­ния бросков и ловли волейбольного мяча.  Цели: развивать координационные способности, гла­зомер и точность при выполнении упражнений с мячом | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи­модействии.  Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий упражнениями | Теку­щий | |  | |
| 73 | Развитие вни­мания, мышле­ния, двигатель­ных качеств по­средством во­лейбольных упражнений. Игра в пионер­бол с элемента­ми волейбола | | При­менение знаний и уме­ний | | 1 | Правила и условия проведения игры в волейбол.  Цели: учить при­менять освоенные навыки упражнений с элементами волейбола в игро­вой деятельности | Познавательные: ориентируются в разнообразны спосо­бов решения задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол | Теку­щий | |  | |
| 74 | Совершенство­вание упражне­ний с элемента­ми волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионер­бол с элемента­ми волейбола | | При­менение знаний и уме­ний | | 1 | Развитие коорди­национных спо­собностей.  Цели: закрепить навык двигательных действий, со­ставляющих со­держание игры в волейбол | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  организовы­вать и проводить подвижные игры с мячом;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Теку­щий | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 75 | Совершенство­вание упражне­ний с элемента­ми волейбола и применение их в пионерболе | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | Правила безопас­ного поведения в подвижных и спортивных играх. Цели: закрепить навык двигательных действий, со­ставляющих со­держание игры в волейбол | | | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи­модействии.  ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | Научатся:  применять элементы во­лейбола в игре в пионербол;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | Теку­щий | | | | | |  | | | | |
| 76 | Разучивание об­щеразвивающих упражнений с гимнастиче­скими палками и упражнений на гимнастической стенке.  Подвижная игра «Салки с домом» | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | Правила безопас­ности в упражне­ниях гимнастики. Цели: учить упраж­нениям на гимна­стической стенке | | | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное об­щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости­жении поставленных целей | | | Научатся:  - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения ко­нечного резуль­тата | | | Теку­щий | | | | | |  | | | | |
| 77 | Развитие коор­динационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки» | При­мене­ние  знаний и уме­ний | | 1 | | Правила безопас­ного выполнения упражнений акро­батики.  Цели: закрепить навык выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках, голове, руках у опоры | | | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи­модействии.  ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли­нированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | Научатся:  технически правильно вы­полнять упраж­нения акроба­тики;  организовывать и проводить подвижные игры | | | Теку­щий | | | | | |  | | | | |
| 78 | Обучение упраж­нениям на гим­настическом | При­мене­ние | | 1 | | Развитие равнове­сия.  Цели: учить вы- | | | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их.осуществления.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения | | | Научатся:  - выполнять упражнения на | | | Теку­щий | | | | | |  | | | | |
|  | бревне высотой 80-100 см (на носках, при­ставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки» | знаний и уме­ний | |  | | полнять упражне­ния на гимнасти­ческом бревне раз­личными способами | | | действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: ориентируются на доброжелательное об­щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости­жении поставленных целей | | | гимнастическом бревне,— контролировать осанку при выполнении упражнений | | |  | | | | | |  | | | | |
| 79 | Совершенство­вание упражне­ний на гимна­стическом бревне.  Подвижная игра «Ноги на весу» | При­мене­ние  знаний и уме­ний | | 1 | | Развитие равнове­сия.  Цели: закрепить навык упражнений на гимнастическом бревне высотой 80­100 см (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях) | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя!  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | Научатся:  - выполнять упражнения для развития равновесия на гимнастическом бревне | | | Теку­щий | | | | | |  | | | | |
| 80 | Контроль за раз­витием двига­тельных качеств: прыжок в длину с места. Совершенство­вание лазанья по канату в три приема.  Подвижная игра «Мышеловка» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | 1 | | Развитие силовых качеств.  Цели: закрепить умение лазать по канату в три приема | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи­модействии.  Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления си­ловых качеств | | | Кон­троль двига­тельных качеств (прыжок в длину с места) | | | | | |  | | | | |
| 81 | Совершенство­вание ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты | Приме­нение знаний и уме­ний | | 1 | | Развитие равнове­сия.  Цели: закрепить навыки ходьбы по гимнастическому бревну в различных сочетаниях без потери равновесия | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: ориентируются на доброжелательное об- | | | Научатся:  выполнять упражнения для развития равновесия;  соблюдать правила взаи­модействия с | | | Теку­щий | | | | | |  | | | | |
|  | прыжком). Подвижная игра «Мышеловка» |  | |  | |  | | | щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости­жении поставленных целей | | | игроками | | | |  | | | | |  | | | | |
| 82 | Обучение опор­ному прыжку через гимнасти­ческого козла. Подвижная игра «Охотники и утки» | Комби­  ниро­  ванный | | 1 | | Развитие силы. Цели: учить пры­гать через гимна­стического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на ко­ленях, переход в упор присев и соскок вперед) | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: ориентируются на доброжелательное об­щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости­жении поставленных целей | | | Научатся:  - технически правильно вы­полнять опор­ный прыжок через гимна­стического козла | | | | Теку­щий | | | | |  | | | | |
| 83 | Совершенство­вание перемаха на низкой пере­кладине.  Развитие коор­динации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы» | Приме­нение знаний и уме­ний | | 1 | | Развитие коорди­национных спо­собностей. Цели: закрепить навык перемаха на низкой перекладине из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи­модействии.  Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | Научатся:  выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;  удерживать стойку на руках в течение дли­тельного вре­мени | | | | Теку­щий | | | | |  | | | | |
| 84 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтя­гивания на низ­кой перекладине из виса лежа (девочки), под­тягивания на пе­рекладине (маль­чики). | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | 1 | | Развитие силы в подтягивании на перекладине.  Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное\*мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи­модействии.  Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении | | | Научатся:  организовывать и проводить подвижные игры;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | | Кон­троль  двига­тельных  качеств  (подтя­гивание) | | | | |  | | | | |
|  | Подвижная игра «Вышибалы» |  | |  | |  | | | поставленных целей | | |  | | | |  | | | | |  | | | | |
| 85 | Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед.  Подвижная игра «Метко в цель» | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | Как выполнять се­рию кувырков впе­ред?  Цели: учить вы­полнять связку упражнений на пе­рекладине: из виса стоя присев толч­ком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опус­кание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед на ноги | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | Научатся:  технически правильно вы­полнять упраж­нения на пере­кладине;  соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | | | | Теку­щий | | | | |  | | | | |
| 86 | Совершенство­вание дыхатель­ных упражнений по методике А. Стрельниковой; развитие координации, ловкости, вни­мания в упраж­нениях акроба­тики | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | Роль физкультур­ной деятельности оздоровительной направленности. Цели: учить вы­полнять упражне­ния акробатики в связке: «ласточка», упор в широкой стойке ноги врозь, перекатом вперед, лечь, мост, «стойка на лопатках», перекатом вперед, упор присев, встать | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на­правленности.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | Научатся:  - характеризо­вать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физи­ческого развития и физической подготовки человека | | | | Теку­щий | | | | |  | | | | |
| 87 | Контроль за  развитием  двигательных | Ком­  бини­  рован- | | 1 | | Развитие гибкости. Цели: учить вы­полнять комплекс | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- | | | Научатся:  — выполнять упражнения для | | | | Кон­троль  двига- | | | | |  | | | | |
|  | качеств: наклон вперед из поло­жения стоя. Совершенство­вание дыха­тельных упраж­нений по мето­дике А. Стрель­никовой. Подвижная игра «Третий лиш­ний» | ный | |  | | упражнений по про­филактике заболе­ваний дыхательной системы посредст­вом упражнений по методике А. Стрельниковой | | правленности.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | развития гибкости; - организовывать и проводить занятия физической культурой с профилакти­ческой направ­ленностью | | | тельных качеств (наклон вперед из по­ложения стоя) | | | | | |  | | | | |
| 88 | Обучение гим­настике для глаз. Совершенство­вание упражне­ний акробатики на развитие гиб­кости («мост», «лодочка», «рыб­ка», шпагат). Подвижная игра «Удочка» | Изуче­ние но­вого мате­риала | | 1 | | Развитие гибкости в упражнениях ак­робатики.  Цели: учить вы­полнять упражне­ния для коррекции зрения | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на­правленности.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | Научатся:  - организовывать и проводить занятия физической культурой с профилакти­ческой направ­ленностью | | | Теку­щий | | | | | |  | | | | |
| 89 | Совершенство­вание упражне­ний гимнастики для глаз. Кон­троль за разви­тием двигатель­ных качеств: броски набив­ного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | 1 | | Развитие координа­ционных способно­стей в упражнениях акробатики.  Цели: учить вы­полнять комбина­цию упражнений акробатики (кувы­рок вперед, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 180°, упор при­сев, прыжком упор лежа, лечь на жи­вот, «рыбка», «кор- | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на­правленности.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | Научатся:  выполнять упражнения гимнастики для глаз;  выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников | | | Кон­троль  двига­тельных  качеств  (бросок  набив­ного  мяча) | | | | | |  | | | | |
|  | акробатики в комбинации |  | |  | | зинка», встать) | | |  | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |
| 90 | Развитие ловко­сти и координа­ции в упражне­ниях акробатики Разучивание игровых дейст­вий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики. | При­мене­ние знаний и уме­ний | | 1 | | Акробатические  элементы.  Цели: выполнять командные дейст­вия в эстафете для закрепления учеб­ного материала | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости­жении поставленных целей | | | Научатся:  - выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и со­ревновательной деятельности | | | | Теку­щий | | | | |  | | | | | |
| 91 | Обучение спе­циальным бего­вым упражне­ниям. Совер­шенствование беговых упраж­нений с ускоре­нием с высокого старта.  Подвижная игра «Невод» | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | Правила безопас­ного поведения на спортивной пло­щадке.  Цели: закрепить навыки упражнений легкой атлетики на развитие быстроты и координации | | | Познавательные: самостоятельно формулируют про­блемы и находят способы их решения; соотносят изучен­ные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | Научатся:  -соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | | | | Теку­щий | | | | |  | | | | | |
| 92 | Контроль за развитием двигательных качеств: чел­ночный бег 3х10 метров.  Ознакомление со способами закаливания организма (воз­душные и сол- | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | 1 | | Как контролировать развитие дви­гательных качеств? Цели: развивать двигательные ка­чества, выносли­вость, быстроту во время выполнения челночного бега | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости­жении поставленных целей | | | Научатся:  характеризо­вать способы закаливания организма;  технически правильно выполнять чел­ночный бег | | | | Кон­троль  двига­тельных  качеств  (чел­ночный  бег) | | | | |  | | | | | |
|  | нечные ванны, купание в есте­ственных водо­емах). Игра «Ловишка, поймай ленту» |  | |  | |  | | |  | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 93 | Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, по­тертостях. Кон­троль за разви­тием двигатель­ных качеств: бег на 30 м | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | 1 | | Низкий старт, стартовое ускоре­ние, финиширова­ние.  Цели: развивать двигательные ка­чества, выносли­вость, быстроту в беге на короткие дистанции | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на­правленности.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.\*" Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | Научатся:  - оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях | | | | | Кон­троль двига­тельных качеств (бег на 30 м) | | | | |  | | | | |
| 94 | Обучение бро­скам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель» | При­мене­ние  знаний и уме­ний | | 1 | | Как развивать лов­кость и быстроту? Цели: закрепить навык броска ма­лого мяча различ­ными способами | | | Познавательные: самостоятельно формулируют про­блемы и находят способы их решения.  Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип­линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | Научатся:  соблюдать правила взаи­модействия с игроками;  организовывать и проводить подвижные игры | | | | |  | | | | |  | | | | |
| 95 | Контроль за развитием двигательных качеств: мета­ние теннисного мяча на даль­ность.  Подвижная игра | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | 1 | | Как совершенство­вать метание и лов­лю теннисного мяча?  Цели: закрепить Навык метания теннисного мяча на дальность | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: ориентируются на доброжелательное об- | | | Научатся:  - метать тен­нисный мяч на дальность с правильной постановкой руки | | | | | Кон­троль  двига­тельных  качеств  (метание  тен­нисного | | | | |  | | | | |
|  | «Охотники и утки» |  | |  | |  | | | щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости­жении поставленных целей | | |  | | | | | мяча на даль­ность) | | | | |  | | | | |
| 96 | Развитие силы в метании на­бивных мячей (1­2 кг) одной рукой и двумя руками из раз­ных исходных положений и различными способами в па­рах и в кругу. Игра в мини­футбол | При­  мене­  ние  знаний и уме­ний | | 1 | | Развитие силовых качеств.  Цели: закрепить навык метания на­бивных мячей раз­личными способами | | | Познавательные: самостоятельно формулируют про­блемы и находят способы их решения.  Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | Научатся:  - контролировать нагрузку в процессе вы­полнения учеб­ных заданий | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | | |
| 97 | Обучение прыжкам в вы­соту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершен­ствование прыж­ков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини­футбол | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | Организационные приемы прыжков. Цели: выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту и в длину с разбега | | | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: ориентируются на доброжелательное об­щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости­жении поставленных целей | | | Научатся:  - технически правильно вы­полнять двига­тельные дейст­вия легкой ат­летики | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | | |
| 98 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | 1 | | Как развивать вы­носливость при медленном беге? Цели: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 минут | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо- | | | Научатся:  равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега;  оценивать ве­личину нагрузки | | | | | Кон­троль двига­тельных качеств (прыжок в длину с раз­бега) | | | | |  | | | | |
|  | бег. Игра в мини-футбол |  | |  | |  | | | любие и упорство в достижении поставленных целей | | | по частоте пульса | | | | | |  | | | | |  | | | |
| 99 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | 1 | | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе и с ускорением | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существо­вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон­троль результата | | | Научатся:  равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением;  оценивать величину на­грузки по час­тоте пульса | | | | | | Кон­троль двига­тельных качеств (бег на 60 м) | | | | |  | | | |
| 100 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | | 1 | | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время | | | Познавательные: самостоятельно формулируют про­блемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за по­мощью; договариваются о распределении функций и ро­лей в совместной деятельности.  Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | | | Научатся:  равномерно распределять свои силы для завершения бега;  оценивать ве­личину нагруз­ки по частоте пульса | | | | | | Кон­троль двига­тельных качеств (бег на 1000 м) | | | | |  | | | |
| 101 | Разучивание упражнений эстафет «Весе­лые старты» | Ком-  бини-  рован-  ный | | 1 | | Как использовать полученные навыки в процессе обу­чения?  Цели: закреплять умения и навыки правильного вы­полнения основных видов движений | | | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон­троль результата | | | Научатся:  подбирать эстафеты и фор­мулировать их правила;  организовывать и проводить «Веселые старты»;  соблюдать правила взаи­модействия с | | | | | | Теку­щий | | | | |  | | | |
|  |  | |  | |  | |  | | |  | | | игроками | | | | | |  | | | | |  | | | |
| 102 | Совершенство­вание подвиж­ных и спортив­ных игр по вы­бору | | Ком-  бини-  рован-  ный | | 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 | | | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек­ватно воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | | | Научатся:  называть игры и формулировать их правила; организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  соблюдать правила взаи­модействия с игроками | | | | | | Теку­щий | | | | | . | | | |

**VIII. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

1. **Дополнительная литература:**
2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011.
3. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. - М. : ООО «Фирма "Издательство ACT"», 1998.
4. Лях, В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях.-М. : Просвещение, 2006.
5. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд., перераб.-М. : Просвещение, 2011.-231 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 1998.
7. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
8. Ковалъко, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1;2;3;4 классы / В. И. Ковалько. - М. : Вако, 2006.
9. Физическая культура 1-4 классы:рабочая программа по учебнику В.И.Ляха /авт.-сост.Р.Р.Хайрутдинов.- Волгоград : Учитель, 2013.
10. **Интернет-ресурсы:**
11. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: http://festival. 1 september.ru/ articles/576894
12. Учительский портал. - Режим доступа : http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511
13. К уроку.ru. - Режим доступа : http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958
14. Сеть творческих учителей. - Режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx
15. Pedsovet.Su. - Режим доступа : http://pedsovet.su
16. Ргошколу.Яи. - Режим доступа : http://www.proshkolu.ru
17. Педсовет-org. - Режим доступа : http://pedsovet.org
18. **Технические средства обучения:**

Музыкальный центр, компьютер, мультимедиа.

1. **Экранно-звуковые пособия:**

Аудиозаписи, видеозаписи.

1. **Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая.

2. Скамейка гимнастическая жесткая.

3. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

4. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.

5. Скакалка детская.

6. Кегли

7. Флажки

8. Мат гимнастический.

9. Коврики: гимнастические, массажные.

10. Обруч пластиковый детский.

11. Рулетка измерительная.

12. Щиты баскетбольные тренировочные.

13. Аптечка.

1. **Игры и игрушки**
2. Стол для игры в настольный теннис.
3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.
4. Шахматы (с доской).