**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);

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

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

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

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

**УМК учителя-** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2011 г.

**УМК обучающегося:**

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

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

Уровень программы- базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 99 часов в 1 классе, 102 во 2-4 кассах.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 часов, из них в 1 классе *66* ч (2 часав неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе 68 ч (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каж-  
дом классе). Кроме того, предусмотрено проведение 3-го часа физической культуры. Введение  
дополнительного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах.

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В программу внесены изменения в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные

планы для образовательных учреждений...», на уроки физической культуры в во 2, 3 и 4 классе выделяется 102 часа (3 часа неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре |  |
| 2 | Легкая атлетика |  |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики |  |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр |  |
| 5 | Лыжные гонки |  |
| Количество уроков в неделю | |  |
| Количество учебных недель | | 33 |
| Итого | | 99 |

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы во 2 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 26 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 32 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 26 |
| 5 | Лыжные гонки | 12 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102 |

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 28 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 28 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 28 |
| 5 | Лыжные гонки | 12 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102 |

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 4 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 5 |
| 2 | Легкая атлетика | 28 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 28 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 29 |
| 5 | Лыжные гонки | 12 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102 |

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

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

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

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

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

**Программа направлена на:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

**Содержание курса**

***Знания о физической культуре***

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

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

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

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

***Физическое совершенствование***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность*.***

***Гимнастика с основами акробатики.***

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

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

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

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

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

Раздел программы *гимнастика с основами акробатики* ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| *Личностные* | - мотивационная основа на занятия гимнастикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. |
| *Регулятивные* | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| *Познавательные* | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. |
| *Коммуникативные* | - уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. |

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
* терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
* правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
* соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;*
* *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*
* *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.*

***Легкая атлетика.***

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

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

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

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

Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| *Личностные* | - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. |
| *Регулятивные* | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| *Познавательные* | - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. |
| *Коммуникативные* | - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. |

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* способам и особенностям движений и передвижений человека;
* выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
* способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
* правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;*
* *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*
* *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.*

***Лыжные гонки.***

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

***Подвижные и спортивные игры.***

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

Раздел программы *лыжные гонки* ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |
| --- | --- |
| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
| *Личностные* | - мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. |
| *Регулятивные* | -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  *- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. |
| *Познавательные* | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;  - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. |
| *Коммуникативные* | - уметь слушать и вступать в диалог;  - способен участвовать в речевом общении. |

Планируемые результаты реализации раздела лыжные гонки:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятия лыжной подготовкой;

- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Ученик научится:**

* способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
* выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
* терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
* способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
* правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

***Ученик получит возможность научиться:***

* *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;*
* *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;*
* *организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;*

*уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.*

***Общеразвивающие упражнения***

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

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

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

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

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

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

***На материале легкой атлетики***

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

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

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

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

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

***На материале лыжных гонок***

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

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

### 

### **Учебно- тематический план 1-4 классов(3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Базовая часть** | | 66 | 68 | 68 | 68 |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование:   * гимнастика с основами акробатики * легкая атлетика * лыжные гонки * подвижные игры * общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) | 16  14  12  18 | 18  16  12  16 | 16  16  16  14 | 16  16  16  14 |
| 4 | **Вариативная часть**  (при 3-х часах в неделю)  (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта) | 33 | 34 | 34 | 34 |

### **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».

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Календарно-тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Виды контроля** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | | | **Дата** |
| **Предметные**  **результаты** | **УУД** | **Личностные результаты** |
| **1** | **2** | **3** | **5** | **6** | **7** | **8** |  |
| **Iчетверть (27 часов)** | | | | | | |  |
| 1 | Текущий | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. | Правила по-  ведения и техника безопасности на уроке физкультуры.  Требования к одежде, обуви  Шеренга.  Колонна.  Гимнастика.  Упражнение.  Организующие строевые команды и приемы.  Подвижная игра «Ловишка». | **Научатся:** ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма | **Р***:**целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу;  *планирование* - выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **П***:**общеучебные -* использовать общие приемы решения по-  ставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,  подвижными и спортивными играми.  **К:** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. | *Смыслообразование* - адекватная  мотивация учебной  деятельности.  *Нравственно-этическая ориентация —*умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 2 | Текущий | Перекаты и группировка | Разминка с мешочками; перекаты вправо-влево, группировка, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле» | **Научатся:** держать группировку; выполнять упражнения на матах (перекаты вправо-влево), разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»; соблюдать правила взаимодействия с игроками | **Р:** *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу.  П:*общеучебные -* использовать общие приемы решения поставленных задач.  **К***:**инициативное сотрудничество -* ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие -*  формулировать собственное мнение | *Смыслообразование* - адекватная  мотивация учебной  деятельности (социальная, внешняя) |  |
| 3 | Предварительный, индивид. | Техника бега на 30 м с высокого старта на время | Беговая разминка, техника высокого старта, тестирование (бег на 30 м  с высокого старта), подвижная игра «Салки  с домом» | **Научатся:** выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; играть в подвижную игру «Салки с домом»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) | **Р***:**планирование -* выбирать действия в соответствии с постав-  ленной задачей и условиями ее реализации.  **П***:**общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  **К***:**инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | *Нравственно-этическая ориентация —*  умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных  ситуаций |  |
| 4 | Текущий | Челночный бег 3 на 10 м на время | Строевые команды; беговая разминка; техника высокого старта | **Научатся:** выполнять усложненный вариант беговой разминки, движения под чтение специальных стихотворений; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Р***:**целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:** *общеучебные* - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К:** *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие —*  формулировать собственное мнение  и позицию | *Смыслообразование -* адекватная  мотивация учебной  деятельности.  *Нравственно-этическая ориентация—*умение не создавать конфликтов  и находить выходы  из спорных ситуаций |  |
| 5 | Текущий | Перекаты и группировка | Перекаты, группировка | **Научатся:** держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле» | **Р***:**планирование —* применять установленные правила в планировании способа решения задачи.  **П:** *общеучебные -* контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  **К:** *планирование*  *учебного сотрудничества* — задавать вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование —* мотивация, самооценка на основе критериев  успешной учебной  деятельности.  *Нравственно-этическая ориентация —*навыки сотрудничества в разных  ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение |  |
| 6 | Текущий | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки | Закаливание, физическая подготовка | **Научатся: о**риентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Р:** *планирование —* применять установленные правила в планировании способа решения задачи.  **П:** *общеучебные -* контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  **К***:*планирование  учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование —* мотивация, самооценка на основе критериев  успешной учебной  деятельности.  *Нравственно-этическая ориентация —*навыки сотрудничества в разных  ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное  решение |  |
| 7 | Текущий | Техника метания мяча (мешочка) на дальность | Теннисный мяч | **Знают,** как возникла физическая культура в Древнем мире.  **Научатся** выполнять разминку в движении, метание мешочка (мяча) на дальность, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Жмурки»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Р:** *целеполагание —* формулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция —* вносить изменения в план действия.  **П:** *общеучебные —* определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **К:** *планирование*  *учебного сотрудничества —* задавать вопросы; *управление коммуникацией —*  координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Смыслообразование* — мотивация учебной деятельности (учебно-  познавательная) |  |
| 8 | Текущий | Усложненные перекаты | Перекаты | **Научатся:** выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота | **Р:** *планирование -* выполнять действия в соответствии с постав-  ленной задачей и условиями ее реализации.  **П:** *знаково-символические -* использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **К:** *инициативное сотрудничество —* ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника | *Смыслообразование* — мотивация учебной деятельности (учебно-  познавательная) |  |
| 9 | Текущий | Ритм и темп. Знакомство с различными ритмами и темпами выполнения упражнений. | Темп, ритм. | **Научатся:** понимать отличия разных способов передвижения; ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм»; метать мешочек (мяч) на дальность; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди» | **Р:** *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П:** *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устной  форме.  **К:** *взаимодействие —*задавать вопросы, формулировать свою  позицию | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать  нормам здоровье-  сберегающего по-  ведения |  |
| 10 | Текущий | Режим дня и личная гигиена человека | Режим дня, гигиена человека | **Научатся:** ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в подвижную игру «Два Мороза» | **Р:** *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П:** *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устной  форме.  **К:** *взаимодействие —*  задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать  нормам здоровье-  сберегающего по-  ведения |  |
| 11 | Текущий | Усложненные перекаты | Перекаты | **Научатся:** выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота; | **Р:** *контроль и самоконтроль —* сличать способ действия и его  результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **П:** *общеучебные -* ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **К:** *инициативное сотрудничество* — формулировать свои  затруднения | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 12 | Текущий | Прыжки и их разновидности | Прыжок, разновидности прыжков, старт, пульс | **Научатся:** подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; играть в подвижную игру «Два Мороза»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Р:** *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу.  **П***:**общеучебные* - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К:** *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие —*  формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование -* адекватная  мотивация учебной  деятельности.  *Нравственно-этическая ориентация—*умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 13 | Текущий | Русские народные подвижные игры | Русская народная игра, правила игры «Горелки» | **Научатся:** играть в подвижную игру «Горелки» | **Р:**принимать инструкцию педагога и четко следовать ей.  **П:** *общеучебные –* ознакомление с русскими народными играми, выполнение упражнений на внимание, бега, ходьбы, организующих строевых команд и приемов.  **К:** *инициативное сотрудничество* - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация -*уважительное отношение к чужому мнению.  *Самоопределение —*  адекватная позитивная самооценка |  |
| 14 | Текущий | Кувырок вперед | Кувырок  правила выполнения кувырка вперед | **Научатся:** выполнять упражнения с массажными мячами, кувырок вперед; проходить круговую тренировку; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Р:***целеполагание - удер*живать учебную задачу; *осуществление*  *учебных действий* — использовать речьдля регуляции своего действия;  *коррекция -* вносить изменения в способ действия.  **П:** *общеучебные -* ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **К:** *инициативное сотрудничество* - проявлять активность  во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация -*уважительное отношение к чужому мнению.  *Самоопределение —*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни |  |
| 15 | Текущий | Броски малого мяча в горизонтальную цель | Теннисный мяч, цель, техника метания, комплекс ОРУ с малыми мячами | **Научатся:** выполнять броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами; играть в подвижную игру «Охотник и зайцы»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Р:** *коррекция* - вносить  коррективы в выполнение правильных  действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  **П:** *общеучебные -* ста-  вить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:** *инициативное сотрудничество -* обращаться за помощью;  *взаимодействие -* строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация —*  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость |  |
| 16 | Тестирование (виса на время) | Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений. Тестирование на время | Упражнения на внимание, техника выполнения виса на гимнастической стенке, секундомер | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Р***:**коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **П:** *общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  **К***:**управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |  |
| 17 | Текущий | Кувырок вперед | Кувырок вперед  правила выполнения кувырка вперед | **Научатся:** выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка» | **Р***:* *целеполагание* — удерживать познавательную задачу и при-  менять установленные правила.  **П:** *общеучебные -*  контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К:** *управление коммуникацией -* осуществлять взаимный  контроль | *Нравственно-этическая ориентация —*  умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 18 | Тестирование | Прыжок в длину с места | Прыжок с места, техника безопасности прыжка с места  **ГТО:** *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость | **Р:** *целеполагание -* формировать и удерживать учебную задачу;  *прогнозирование* - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **П:** *общеучебные -* выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  **К:** *взаимодействие -*  формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие и своей ответственности  за выполнение  долга |  |
| 19 | Текущий | Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения. | Утренняя зарядка, комплекс упражнений для зарядки | **Научатся:** выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; играть в подвижную игру «Совушка» | **Р***:* *целеполагание —* формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **П***:* *общеучебные* - выбирать наиболее эффективные способы  решения задачи.  **К***:* *инициативное сотрудничество -* проявлять активность  во взаимодействии для решения задач | *Самоопределение —*  внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическая культура |  |
| 20 | Текущий | Стойка на лопатках. «Мост» | Мостик, стойка на лопатках, техника безопасности при выполнении упражнений | **Научатся:** ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Р:** целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила, осуществлять пошаговый и итоговый контроль  **П:** общеучебные -  контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  **К***:*управление коммуникацией - осуществлять взаимный  контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 21 | Тестирование | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Наклоны вперед  строевые команды и приемы  **ГТО:** *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами* | **Научатся:** применять полученные знания на практике,выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | **Р:** *целеполагание -* формулировать учебную задачу; *планирование -*  адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  **П:***общеучебные* - самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* - подводить под понятие на основе распознания объектов,выделения существенных признаков.  **К:** *инициативное сотрудничество* - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни |  |
| 22 | Тестирование | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | подтягивания на низкой перекладине из виса лежа  комплекс зарядки  **ГТО:** *Подтягивание из виса лежа на назкой перекладине* | **Научатся:** ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Р:** целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  **П:** общеучебные -  контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К:** управление коммуникацией - осуществлять взаимный  контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 23 | Текущий | Стойка на лопатках. «Мост» | Мост, стойка на лопатках | **Научатся:** ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Р:** целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  **П:** общеучебные -  контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К:** управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 24 | Текущий | Физкультминут-ки, их значение в жизни человека | Физминутка,  здоровье человека | **Научатся:** ориентироваться в понятии «физкультминутка»; маршировать под стихотворения; выполнять физкультминутку; играть в игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Р:** *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П:** *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устной  форме.  **К:** *взаимодействие —*  задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 25 | Текущий | Выполнение упражнений под стихотворное сопровождение. | Маршировка | **Научатся:** выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Р:** *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П:** *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устной  форме.  **К:** *взаимодействие —*  задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 26 | Текущий | Лазание по гимнастической стенке | Гимнастическая стенка, техника безопасности | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой | **Р:** *планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:** *общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  **К:** *взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| 27 | Текущий | Подвижные игры | Различные  названия игр. Что такое правила? | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Р:** *коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **П:** *общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  **К:** *управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |  |
| **II четверть (21 ч.)** | | | | | | |  |
| 28 |  | Гимнастика, ее возникновение и значимость в жизни человека | Гимнастика, значение гимнастики в жизни человека, подвижная игра «Волк во рву!» | **Научатся:** выполнять упражнения, в том числе с мячом, под стихотворное сопровождение; выполнять физкультминутку | **Р:** *осуществление учебных*  *действий* - использовать речь для регуляции своего действия.  **П:** *общеучебные -* при-  менять правила и пользоваться инструкциями.  **К:** *управление коммуникацией* - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение -*  проявляют положительное отношение к школе,  к занятиям физической культурой |  |
| 29 | Текущий | Лазание по гимнастической стенке | Гимнастическая стенка, лазание по гимнастической стенке, упражнения на внимание | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями | **Р:** *планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  **К:** *взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |  |
| 30 | Текущий | Строевые упражнения | Строевые упражнения : повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба змейкой и по кругу, подвижная игра «Волк во рву!» | **Научатся:** выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву» | **Р:** *осуществление учебных*  *действий* - использовать речь для регуляции своего действия.  **П:** *общеучебные -* при-  менять правила и пользоваться инструкциями.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией* - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение -*  проявляют положительное отношение к школе,  к занятиям физической культурой |  |
| 31 | Текущий | Техника выполнения перекатов | Гимнастика.  Упражнение.  Команды  учителя.  Правила  поведения Строевые упражнения : повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба змейкой и по кругу | **Научатся:** ориентироваться в понятии *гимнастика*; характеризовать роль и значение гимнастики в жизни человека; играть в подвижную игру «Волк во рву»; отбирать и выполнять комплексы упражнений для гимнастики в соответствии с изученными правилами | **Р:** *целеполагание —* формулировать и удерживать учебную задачу.  **П:** *общеучебные —*  использовать общие приемы решения задач.  **К:***:* *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы и обращаться за помощью | *Смыслообразование* — адекватная  мотивация учебной  деятельности (социальная, учебно-познавательная,  внешняя) |  |
| 32 | Текущий | Упражнения на кольцах | Гимнастические кольца, разминка на кольцах: вис углом, вис согнувшись, круговая тренировка | **Научатся:** выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки | **Р:** *целеполагание —* преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П:** *общеучебные* — использовать общие приемы решения по-  ставленных задач.  **К:** *инициативное сотрудничество —* ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* - самооценка  на основе критериев успешной деятельности |  |
| 33 | Тестирование | Кувырок вперед | Кувырок вперед, перекаты вперед и назад в группировке ,подвижная игра «Удочка» | **Научатся:** выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка» | **Р:** *целеполагание* — удерживать познавательную задачу и при-  менять установленные правила.  **П:** *общеучебные -*  контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К:** *управление коммуникацией -* осуществлять взаимный  контроль | *Нравственно-этическая ориентация —*  умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 34 | Текущий | Подвижная игра «Ловишка» с мешочком на голове | Подвижная игра «Ловишка» с мешочком на голове | **Научатся:** организовывать места занятий физическими упражнениями; | **Р:** *осуществление учебных*  *действий* - выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -* вносить необходимые изменения и дополнения.  *Познавательные:**общеучебные -* ставить и формулировать проблемы.  **К:** *инициативное сотрудничество* - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь  для регуляции своего действия | *Самоопределение —*  готовность и способность к саморазвитию |  |
| 35 | Текущий | Упражнения на кольцах | Гимнастические кольца, разминка на кольцах: вис углом, вис согнувшись, круговая тренировка | **Научатся:** выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки | **Р:** *целеполагание —* преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П:** *общеучебные* — использовать общие приемы решения по-  ставленных задач.  **К:** *инициативное сотрудничество —* ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* - самооценка  на основе критериев успешной деятельности |  |
| 36 | Текущий | Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост» | Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост» | **Научатся:** выполнять разминку с о стихотворным сопровождением,организовывать места занятий физическими упражнениями | **Р:** *планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:** *общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  **К:** *взаимодействие -*слушать собеседника,формулировать  свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных ситуациях |  |
| 37 | Текущий | Лазание по гимнастической стенке | Разминка со стихотворным сопровождением, подвижная игра «Кот и мыши» | **Научатся:** выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши» | **Р:** *планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:** *общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  **К:** *взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |  |
| 38 | Текущий | Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах | Разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка | **Научатся:** выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши» | **Р:** *планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:***общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  **К:** *взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |  |
| 39 | Текущий | Лазание и перелезание на гимнастической стенке | Разминка на формирование правильной осанки, упражнения на гибкость подвижная игра «Кот и мыши» | **Научатся:** организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания. | **Р:** *осуществление учебных*  *действий* - выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -* вносить необходимые изменения и дополнения.  **П:** *общеучебные -* ставить и формулировать проблемы.  **К:** *инициативное сотрудничество* - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь  для регуляции своего действия | *Самоопределение —*  готовность и способность к саморазвитию |  |
| 40 | Текущий | Подвижная игра «Ловля обезьян» | Разминка на формирование правильной осанки, упражнения на гибкость Различные  названия игр. Что такое правила?  **ГТО:** *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Р:** *коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **П:** *общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  **К:** *управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |  |
| 41 | Текущий | Вис прогнувшись на гимнастических кольцах | Разминка на формирование правильной осанки, упражнения на гибкость | **Научатся:** выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Ловля обезьян» (второй вариант) | **Р:** *планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее реализации.  **П:** *общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  **К:** *взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |  |
| 42 | Текущий | Игровые упражнения | Упражнения, гимнастика  беговая разминка со стихотворным сопровождением, упражнения на внимание | **Научатся:** выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву» | **Р:** *осуществление учебных*  *действий* - использовать речь для регуляции своего действия.  **П:** *общеучебные -* при-  менять правила и пользоваться инструкциями.  **К:** *управление коммуникацией* - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение -*  проявляют положительное отношение к школе,  к занятиям физической культурой |  |
| 43 | Текущий | Преодоление полосы препятствий | Полоса препятствий  упражнение на внимание  беговая разминка со стихотворным сопровождением | **Научатся:** преодолевать полосу препятствий,выполнять упражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями | **Р:** *коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **П:** *общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  **К:** *управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |  |
| 44 | Текущий | Переворот вперед и назад на гимнастических кольцах | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах  переворот вперед и назад на гимнастических кольцах | **Научатся:** выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах  переворот вперед и назад на гимнастических кольцах | **Р:** *планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее  реализации.  **П:** *общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  **К:** *взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |  |
| 45 | Текущий | Полоса препятствий (усложненный вариант) | Полоса препятствий  кувырок вперед | **Научатся:** выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Волк во рву» | **Р:** *планирование -* выбирать действия в соответствии с по-  ставленной задачей и условиями ее  реализации.  **П:** *общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  **К:** *взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать  свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях |  |
| 46 | Текущий | Подвижная игра «День и ночь» | разминка на гимнастических скамейках  прыжки через скакалку  Различные  названия игр. Что такое правила? | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Р:** *коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **П:** *общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  **К:** *управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |  |
| 47 | Текущий | Перевороты вперед и назад на кольцах | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах  переворот вперед и назад на гимнастических кольцах  «кольцеброс» | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Р:** *коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **П:** *общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  **К:** *управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |  |
| 48 | Текущий | Подвижные игры | Разминка на гимнастических скамейках  прыжки через скакалку | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | **Р:** *коррекция* - вносить  коррективы в выполнение правильных  действий упражнений; сличать способ  действия с заданным эталоном.  **П:** *общеучебные -* ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К:** *инициативное сотрудничество -* обращаться за помощью;  *взаимодействие -* строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация —*  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость |  |
| **III четверть (27 ч.)** | | | | | | |  |
| 49 | Текущий | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок, соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | **Р:** *коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **П:** *общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  **К:** *управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |  |
| 50 | Текущий | Упражнения на гимнастических кольцах | Разминка с обручами, упражнения на гимнастических кольцах | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | **Р:** *контроль и самоконтроль —* использовать установленные  правила в контроле способа решения.  **П:** *общеучебные —* ста-  вить и формулировать проблемы.  **К:** *планирование*  *учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие |  |
| 51 | Текущий | Техника ступающего шага на лыжах без палок | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок | **Научатся:**  выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок, соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | **Р:** *коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **П:** *общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  **К:** *управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |  |
| 52 | Текущий | Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок ступающий шаг на лыжах без палок, поворот переступанием лыж вокруг пяток | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. | **Р:** *планирование -* составлять план и последовательность  действий.  **П:** *информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **К:** *управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |  |
| 53 | Текущий | Вращение обруча | Разминка с обручами, вращение обруча, круговая тренировка | **Научатся:** выполнять строевое упражнение «ходьба змейкой и по кругу», разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «Удочка»; | **Р:** *планирование -* составлять план и последовательность  действий.  **П:** *информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **К:** *управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |  |
| 54 | Текущий | Техника скользящего шага на лыжах без палок | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. | **Р:** *планирование -* составлять план и последовательность  действий.  **П:** *информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **К:** *управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |  |
| 55 | Текущий | Техника спуска в основной стойке на лыжах | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок скользящий шаг на лыжах без палок повороты переступанием на лыжах | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий | **Р:** *планирование -* составлять план и последовательность  действий.  **П:** *информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **К***:**управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |  |
| 56 | Текущий | Лазанье по канату | разминка с гимнастическими палками  лазание по канату круговая тренировка | **Научатся:** организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату. | **Р:** *планирование -* составлять план и последовательность  действий.  **П:** *информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **К:** *управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |  |
| 57 | Текущий | Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий | **Р:***осуществление учебных*  *действий* - выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -* вносить необходимые изменения и дополнения.  **П:** *общеучебные -* ставить и формулировать проблемы.  **К:** *инициативное сотрудничество* - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь  для регуляции своего действия | *Самоопределение —*  готовность и способность к саморазвитию |  |
| 58 | Текущий | Техника торможения падением на лыжах | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок техника торможения падением на лыжах | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; выполнять ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, повороты переступанием на лыжах | **Р:** *планирование -* составлять план и последовательность  действий.  **П:** *информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **К:** *управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |  |
| 59 | Текущий | Лазанье по канату | разминка с гимнастическими палками  лазание по канату круговая тренировка | **Научатся:** организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату. | **Р:** *планирование -* составлять план и последовательность  действий.  **П:** *информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **К:** *управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |  |
| 60 | Текущий | Техника ступающего шага с палками на лыжах | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | **Р:** *планирование -* составлять план и последовательность  действий.  **П:** *информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **К:** *управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |  |
| 61 | Текущий | Техника скользящего шага  с палками на лыжах | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», ступающий шаг на лыжах без палок техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | **Р:** *планирование -* составлять план и последовательность  действий.  **П:** *информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **К:** *управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |  |
| 62 | Текущий | Упражнения со скакалками | Разминка на гимнастических скамейках прыжки через скакалку с вращением вперед и назад круговая тренировка | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | **Р:** *контроль и самоконтроль —* использовать установленные  правила в контроле способа решения.  **П:** *общеучебные —* ста-  вить и формулировать проблемы.  **К:** *планирование*  *учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие |  |
| 63 | Текущий | Техника торможения палками на лыжах | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» ступающий и скользящий шаг с палками на лыжах техника торможения палками на лыжах | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | **Р:** *планирование -* составлять план и последовательность  действий.  **П:** *информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **К:** *управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |  |
| 64 | Текущий | Движение «змейкой» на лыжах с палками | Организующие команды: «Лыжи под руку !», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг с палками на лыжах техника торможения палками и падением на лыжах спуск в основной стойке | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку !», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | **Р:** *планирование -* составлять план и последовательность  действий.  **П:** *информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **К:** *управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |  |
| 65 | Текущий | Прыжки через скакалку | Разминка со скакалками; круговая тренировка | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | **Р:** *контроль и самоконтроль —* использовать установленные  правила в контроле способа решения.  **П:** *общеучебные —* ста-  вить и формулировать проблемы.  **К:** *планирование*  *учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие |  |
| 66 | Тестирование | Контрольный урок по лыжной подготовке | Скользящий и ступающий шаг на лыжах с палками прохождение дистанции 1000 м подвижная игра «Юла» | **Научатся:** играть в подвижную игру «Юла»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | **Р:** *планирование -* составлять план и последовательность  действий.  **П:** *информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **К:** *управление коммуникацией* - адекватно использовать  речь для планирования и регуляции  своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию |  |
| 67 | Текущий | Общеразвивающие упражнения  с малыми мячами | Разминка с малыми мячами броски и ловля мяча разными способами: бросок набивного мяча от груди и из-за головы | **Научатся:** выполнять разминку с малыми мячами, броски и ловлю мяча разными способами: бросок набивного мяча от груди и из-за головы | **Р:** *коррекция* - вносить  коррективы в выполнение правильных  действий упражнений; сличать способ  действия с заданным эталоном.  **П:** *общеучебные -* ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  **К:** *инициативное сотрудничество -* обращаться за помощью;  *взаимодействие -* строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация —*  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость |  |
| 68 | Текущий | Прыжки через скакалку | Разминка со скакалками; круговая тренировка | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | **Р:** *контроль и самоконтроль —* использовать установленные  правила в контроле способа решения.  **П:** *общеучебные —* ста-  вить и формулировать проблемы.  **К:** *планирование*  *учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие |  |
| 69 | Текущий | Броски и ловля мяча в парах | Разминка в ходьбе Разминка с малыми мячами броски и ловля мяча разными способами: бросок набивного мяча от груди и из-за головы | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | **Р:** *планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** *общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  **К:** *планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |  |
| 70 | Текущий | Разновидности бросков мяча одной рукой | Упражнение на внимание, разминка со стихотворным сопровождением, разновидности бросков мяча одной рукой | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами», «Осада города» | **Р:** *планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** *общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  **К:** *планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |  |
| 71 | Текущий | Прыжки через скакалку | Разминка со скакалками; круговая тренировка | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | **Р:** *контроль и самоконтроль —* использовать установленные  правила в контроле способа решения.  **П:** *общеучебные —* ста-  вить и формулировать проблемы.  **К:** *планирование*  *учебного сотрудничества —* договариваться о распределении функций и ро-  лей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие |  |
| 72 | Текущий | Ведение мяча на месте и в движении | Бросок, ловля разминка со стихотворным сопровождением ведение мяча на месте и в движении | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | **Р:** *планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** *общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  **К:** *планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |  |
| 73 | Текущий | Броски мяча в кольцо способом «снизу» | Бросок, ловля разминка со стихотворным сопровождением ведение мяча на месте и в движении техника броска мяча в корзину способом «снизу» | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | **Р:** *планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** *общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  **К:** *планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |  |
| 74 | Текущий | Стойка на лопатках | Разминка на матах стойка на лопатках круговая тренировка игровое упражнение на внимание | **Научатся:** ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Р:** целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  **П:** общеучебные -  контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  **К:** управление коммуникацией - осуществлять взаимный  контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 75 | Текущий | Броски мяча в кольцо способом «сверху» | Бросок, ловля разминка со стихотворным сопровождением ведение мяча на месте и в движении техника броска мяча в корзину способом «сверху» | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Антиышибалы маленькими мячами» | **Р:** *планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** *общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  **К:** *планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |  |
| **IV четверть (24 ч.)** | | | | | | |  |
| 76 | Текущий | Подвижная игра с мячом «Охотники  и утки» | Различные  названия игр. Что такое правила? строевые команды: повороты, перестроения в одну и две шеренги, разминка под стихотворное сопровождение | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Р:** *коррекция* - адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **П:** *общеучебные —* самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем раз-  личного характера.  **К:** *управление коммуникацией* - оценивать собственное  поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) |  |
| 77 | Текущий | Стойка на лопатках | Мостик, стойка на лопатках круговая тренировка | **Научатся:** ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Р:** целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  **П:** общеучебные -  контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  **К:** управление коммуникацией - осуществлять взаимный  контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| 78 | Тестирование | Тестирование в наклоне вперед  из положения стоя | Бег по следам тестирование в наклоне вперед из положения стоя | **Научатся:** выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | **Р:** *целеполагание -* формулировать учебную задачу; *планирование -*  адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  **П:** *общеучебные* - самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* - подводить под понятие на основе распознания объектов,  выделения существенных признаков.  **К:** *инициативное сотрудничество* - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни |  |
| 79 | Тестирование | Упражнение на выносливость «вис» (на время) | Бег по следам распределение сил по дистанции тестирование в висе на время | **Научатся:** выполнять более сложный вариант бега по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Ночная охота»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | **Р:** *планирование* - применять установленные правила в планировании способа решений.  **П:** *общеучебные* - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К:** *инициативное сотрудничество -* проявлять активность  во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |  |
| 80 | Текущий | Повторение акробатических элементов | Гимнастический мат, положения частей тела. Бег с препятствиями разминка с мячами на матах упражнение на внимание | **Научатся:** выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки | **Р:** *целеполагание -* формулировать учебную задачу; *планирование -*  адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  **П:** *общеучебные* - самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* - подводить под понятие на основе распознания объектов,  выделения существенных признаков.  **К:** *инициативное сотрудничество* - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни |  |
| 81 | Текущий | Повторение техники прыжка в длину с места | Бег врассыпную разминка со стихотворным сопровождением техника прыжка в длину с места | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость | **Р:** *целеполагание -* формировать и удерживать учебную задачу;  *прогнозирование* - предвидеть уровень  усвоения знаний, его временных характеристик.  **П:** *общеучебные -* выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  **К:** *взаимодействие -*  формулировать свои затруднения; ста-  вить вопросы, вести устный диалог | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие и своей ответственности  за выполнение  долга |  |
| 82 | Тестирование | Тестирование в прыжке в длину с места | Бег врассыпную разминка со стихотворным сопровождением техника прыжка в длину с места | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость | **Р:** *целеполагание -* формировать и удерживать учебную задачу;  *прогнозирование* - предвидеть уровень  усвоения знаний, его временных характеристик.  **П:** *общеучебные -* выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  **К:** *взаимодействие -*  формулировать свои затруднения; ста-  вить вопросы, вести устный диалог | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие и своей ответственности  за выполнение  долга |  |
| 83 | Текущий | Повторение акробатических элементов | Гимнастический мат, положения частей тела круговая тренировка упражнения на внимание | **Научатся:** выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки | **Р:** *целеполагание -* формулировать учебную задачу; *планирование -*  адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  **П:** *общеучебные* - самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* - подводить под понятие на основе распознания объектов,  выделения существенных признаков.  **К:** *инициативное сотрудничество* - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни |  |
| 84 | Тестирование | Тестирование в подтягивании  на низкой перекладине из виса лежа | Бег с перепрыгиванием препятствий тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа | **Научатся:** выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Р:** *целеполагание* — преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П:** *общеучебные* — осознанно строить сообщения в устной  форме.  **К:** *взаимодействие —*  задавать вопросы, формулировать свою  позицию | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |  |
| 85 | Текущий | Метание малого мяча  в горизонтальную цель | Бег с перепрыгиванием препятствий Теннисный мяч, цель. техника метания | **Научатся:** выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки» | **Р:** *коррекция* - вносить  коррективы в выполнение правильных  действий упражнений; сличать способ  действия с заданным эталоном.  **П:** *общеучебные -* ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  **К:** *инициативное сотрудничество -* обращаться за помощью;  *взаимодействие -* строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация —*  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость |  |
| 86 | Текущий | Упражнения на уравновешивание предметов | Упражнения на уравновешивание предметов на развитие координации движения | **Научатся:** выполнять , упражнения на уравновешивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие | **Р:** *целеполагание* - преобразовывать практическую задачу в познавательную.  **П:** *общеучебные -* использовать общие приемы решения  задач.  **К:** *планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  цели, обязанности участников, способы  взаимодействия | *Самоопределение -*  принятие образа  хорошего ученика |  |
| 87 | Тестирование | Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд | Ходьба и бег с изменениями ритма и темпа Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд игра «Попрыгунчики-воробышки» | **Научатся:** выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки» | **Р:** *целеполагание -* формулировать учебную задачу; *планирование -*  адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  **П:** *общеучебные* - самостоятельно формулировать познавательную цель; *логические* - подводить под понятие на основе распознания объектов,  выделения существенных признаков.  **К:** *инициативное сотрудничество* - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои  поступки, установка на здоровый образ жизни |  |
| 88 | Текущий | Баскетбольные упражнения | Бросок, ловля, баскетбол броски мяча в кольцо разными способами, баскетбольные упражнения | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | **Р:** *планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** *общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  **К:** *планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |  |
| 89 | Текущий | Упражнения на удержание равновесия предметов | Упражнения на уравновешивание предметов на развитие координации движения | **Научатся:** выполнять , упражнения на уравновешивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие | **Р:** *целеполагание* - преобразовывать практическую задачу в познавательную.  **П:** *общеучебные -* использовать общие приемы решения  задач.  **К:** *планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  цели, обязанности участников, способы  взаимодействия | *Самоопределение -*  принятие образа  хорошего ученика |  |
| 90 | Тестирование | Контрольный урок  по ведению, броску и ловле мяча | Беговая разминка ведение мяча в движении | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | **Р:** *:**планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** *общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  **К:** *планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |  |
| 91 | Тестирование | Тестирование в беге на скорость на 30 м | Строевые упражнения «змейка», «спираль» Тестирование в беге на скорость на 30 м  **ГТО:** *Бег 30 м* | **Научатся:** выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | **Р:** *планирование* - применять установленные правила в планировании способа решения.  **П:** *общеучебные* - самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  **К:** *планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -* формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование —* мотивация учебной деятельности |  |
| 92 | Текущий | Круговая тренировка | Ускорение.  Отрезок.  Темп бега.  Техника бега.  Круг | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант) | **Р:** *осуществление учебных*  *действий* - выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -* вносить необходимые изменения и дополнения.  **П:** *общеучебные -* ста-  вить и формулировать проблемы.  **К:** *инициативное сотрудничество* - задавать вопросы, про-  являть активность; использовать речь  для регуляции своего действия | *Самоопределение —*  готовность и способность к само-  развитию |  |
| 93 | Тестирование | Тестирование в челночном беге  3 ×10 м | Строевые упражнения – «змейка», «спираль», Челночный  бег. Наклоны сидя | **Научатся:** выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | **Р:** *осуществление учебных*  *действий* - выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -* вносить необходимые изменения и дополнения.  **П:** *общеучебные -* ста-  вить и формулировать проблемы.  **К:** *инициативное сотрудничество* - задавать вопросы, про-  являть активность; использовать речь  для регуляции своего действия | *Самоопределение —*  готовность и способность к само-  развитию |  |
| 94 | Тестирование | Метание мешочка на дальность | Упражнение на внимание  Метание мешочка на дальность  Мешочек. Цель.  Техника метания  **ГТО:** *Метание теннисного мячя на дальность.* | **Научатся:** выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | **Р:** *коррекция* - вносить  коррективы в выполнение правильных  действий упражнений; сличать способ  действия с заданным эталоном.  **П:** *общеучебные -* ста-  вить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы  решения задач.  **К:** *инициативное сотрудничество -* обращаться за помощью;  *взаимодействие -* строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация —*  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость |  |
| 95 | Текущий | Круговая тренировка | Ускорение.  Отрезок.  Темп бега.  Техника бега.  Круговая тренировка | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант) | **Р:** *осуществление учебных*  *действий* - выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -* вносить необходимые изменения и дополнения.  **П:** *:**общеучебные -* ста-  вить и формулировать проблемы.  **К:** *инициативное сотрудничество* - задавать вопросы, про-  являть активность; использовать речь  для регуляции своего действия | *Самоопределение —*  готовность и способность к само-  развитию |  |
| 96 | Текущий | Основы правил игры в футбол | Шестиминутный бег на выносливость  Футбол, мяч, аут удары по воротам | **Научатся:** выполнять шестиминутный бег на выносливость, удары по воротам; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | **Р:** *планирование* - применять установленные правила в планировании способа решений.  **П:** *общеучебные* - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К:** *инициативное сотрудничество -* проявлять активность  во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование -* мотивация  учебной деятельности |  |
| 97 | Текущий | Знакомство  с эстафетами | Эстафеты спортивная игра футбол | **Научатся:** выполнять игру-разминку «Запрещенное движение», участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | **Р:** *планирование* - применять установленные правила в планировании способа решений.  **П:** *общеучебные* - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К:** *инициативное сотрудничество -* проявлять активность  во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование -* мотивация  учебной деятельности |  |
| 98 | Текущий | Круговая тренировка | Тренировка, вираж, передача эстафеты | **Научатся:** выполнять разминку в движении; проходить станции круговой тренировки; рационально использовать свободное время; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | **Р:** *планирование* - составлять план и последовательность  действий, *контроль* - использовать установленные правила в контроле способа решений.  **П:** *общеучебные* - ориентироваться в разнообразии способов  решения задач.  **К:** *планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  общую цель и пути ее достижения | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека |  |
| 99 | Текущий | Подвижные игры | Пройденные  названия качеств и подвижных игр подведение итогов года | **Научатся:** выполнять беговую разминку; играть в подвижные игры (по выбору); подводить итоги года (значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности); осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр | **Р:** *целеполагание* - преобразовывать практическую задачу в познавательную.  **П:** *общеучебные -* использовать общие приемы решения  задач.  **К:** *планирование*  *учебного сотрудничества* — определять  цели, обязанности участников, способы  взаимодействия | *Самоопределение -*  принятие образа  хорошего ученика |  |

**2 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 27 | Развитие гибкости в глубоких выпадах, на- клонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упраж- нениях «мост», «полушпагат». Развитие пры- гучести в эста- фете «Веревоч- ка под ногами» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как развивать гиб- кость тела? Цели: учить вы- полнять упражне- ния на растяжку мышц в разных положениях | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей- ствия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  - самостоятель- но подбирать упражнения для развития гибко- сти;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 28 | Развитие коор- динации движе- ний, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастиче- скими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гим- настическими палками | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Правила проведе- ния разминки с гимнастическими палками. Какие существуют стро- евые команды? Цели: учить вы- полнять упражне- ния по команде учителя и доби- ваться четкого и правильного выполнения | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  правильно оценивать дис- танцию и ин- тервал в строю, ориентировать- ся в простран- стве;  соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 29 | Объяснение значения пра- вил безопасно- сти в подвиж- | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие действия в игре чаще всего приводят к трав- мам? | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четко следуют ей: осуществляют итоговый и пошаговый | Научатся:  - выполнять се- рию упражне- ний акробатики; | Теку- щий |  |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | |
| 87 | Контроль за развитием двигательных качеств: подъ- ем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правиль- ный номер с мячом» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | | 1 | | Как стать вынос- ливым?  **Цели:** закрепить навык подъема ту- ловища из положе- ния лежа на спине | | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей- ствия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | Научатся:  - выполнять упражнение  по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | | Кон- троль двига- тель- ных качеств (подъ- ем ту- лови- ща) | |  | |
| 88 | Развитие коор- динационных качеств, гибко- сти, ловкости в акробатиче- ских упражне- ниях.  Разучивание игровых дейст- вий эстафет. Игра «Перетяж- ки» | Ком- бини- рован- ный | | 1 | | Как правильно пе- редать и принять эстафету? **Цели:** выполнять командные дейст- вия в эстафете для закрепления учеб- ного материала | | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ори- ентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ■используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* задают вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | Научатся:  — взаимодейст- вовать со свер- стниками  по правилам в эстафетах;  - соблюдать требования тех- ники безопас- ности при про- ведении эстафет | | Теку- щий | |  | |
| 89 | Развитие вы- носливости по- средством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь» | Ком- бини- рован- ный | | 1 | | Каковы правила развития выносли- вости?  **Цели:** развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх | | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* задают вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | Научатся: рас- пределять свои силы во время продолжитель- ного бега; раз- вивать вынос- ливость различ- ными способа- ми и понимать значение этого качества для человека | | Теку- щий | |  | |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | |
| 90 | Обучение по- ложению низко- го старта. Развитие скоро- стных качеств в беге с ускоре- нием | | Ком- бини- рован- ный | | 1 | | При каком виде бега применяется низкий старт? **Цели:**закрепить навык положения низкого старта; развивать скорост- ные качества | | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют дей- ствия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | Научатся:  - технически правильно вы- полнять поло- жение низкого старта и старто- вое ускорение | | Теку- щий | |  | |
| 91 | Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыг- нет?» | | Ком- бини- рован- ный | | 1 | | Как выполняется прыжок в длину с разбега? **Цели:** закрепить технику прыжка в длину с разбега | | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | | **Научатся:**  - выполнять прыжок в длину с разбега, со- блюдая правила безопасного приземления | | Теку- щий | |  | |
| 92 | Контроль за развитием двигательных качеств: пры- жок в длину с места.  Обучение прыж- кам через низ- кие барьеры | | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | | 1 | | Каковы правила выполнения прыж- ка в длину с места? **Цели:** развивать прыгучесть в прыж- ках в длину с мес- та, развивать лов- кость и коорди- нацию в беге с барьерами | | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | | **Научатся:** вы- полнять упраж- нения на разви- тие физических качеств (прыгу- чести, быстро- ты, ловкости); осуществлять прыжки через низкие барьеры во время бега | | Кон- троль двига- тель- ных качеств (пры- жок в длину с места) | |  | |

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

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

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

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

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | Правила техни- ки безопасности на уроках физи- ческой культу- ры. Содержание комплекса утрен- ней зарядки. Подвижная игра «Салки-дого- нялки» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как вести себя на уроках? **Цели:**напомнить правила поведения на уроках; учить слушать и выпол- нять команды | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. ***Регулятивные:*** планировать свои действия в соответст- вии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют учебно-познавательный инте- рес к новому учебному **материалу** | **Научатся:**  - выполнять действия по об- разцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физи- ческой культу- ры, выполнять комплекс УГГ | Теку- щий |  |
| 2 | Совершенство- вание строевых упражнений, прыжка в длину с места. Разви- тие выносливо- ' сти в медлен- ном двухми- нутном беге. Подвижная игра «Ловишка» | Изуче- ние но- вого мате- риала | 1 | Что такое строй, шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма?  **Цели:** развивать умение выполнять команды, вынос- ливость 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; оценива- ют правильность выполнения действия; адекватно вос- принимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | **Научатся:**  - самостоятель- но выполнять комплекс ут- ренней гимна- стики;  - технически правильно от- талкиваться  и приземляться | Теку- щий |  |
| 3 | Развитие коор- динации движе- ний и ориента- ции в простран- стве в строевых | Ком- бини- рован- ный | 1 | Где и как выполня- ется построение в начале урока? **Цели:** закрепить навык построения | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | **Научатся:**  - выполнять ор- ганизующие строевые коман- ды и приемы; | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | упражнениях. Развитие скоро- сти в беге с вы- сокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом» |  |  | в шеренгу, колон- ну, положение вы- сокого старта, бег на 30 м | ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят **к** об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоана- лиз и самоконтроль результата | - разминаться, применяя спе- циальные бего- вые упражне- ния |  |  |
| 4 | Контроль за развитием двигательных качеств: чел- ночный бег 3 х 10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Что такое челноч- ный бег? Коррек- тировка техники бега. Каковы орга- низационные приемы прыжков? **Цели:** учить пра- вильной технике бега | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон- троль; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  — выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния;  - технически правильно дер- жать корпус  и руки при беге в сочетании с дыханием | Кон- троль двига- тель- ных качеств (чел- ночный бег) |  |
| 5 | Объяснение по- нятия «пульсо- метрия». Разви- тие силы и лов- кости в прыж- ках вверх и в длину с места.  Подвижная игра «Удочка» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как прыгать вверх на опору? **Цели:**учить вы- полнять легкоатле- тические упражне- ния - прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопас- ности во время приземления | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять легкоатлети- ческие упраж- нения;  - технике дви- жения рук и ног в прыжках вверх и в длину;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 6 | Особенности развития физи- ческой культуры | Про- верка и кор- | 1 | Какая польза от занятий физиче- ской культурой? | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. | **Научатся:**  - характеризо- вать роль и зна- | Кон- троль двига- |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | у народов Древ- ней Руси. Разви- тие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за раз- витием двига- тельных ка- честв: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка» | рекция знаний и уме- ний |  | **Цели:** учить вы- полнять строевые упражнения: пово- роты, ходьба «змейкой», по кру- гу, по спирали; выполнять прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время призем- ления | *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета ха- рактера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | чение уроков физической культуры для укрепления здо- ровья;  - выполнять упражнение по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков | тель- ных качеств (пры- жок в длину с места) |  |
| 7 | Обучение мета- нию на даль- ность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Мета- тели» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Правила выполне- ния метания мало- го мяча (мешочка) на дальность с трех шагов разбега. **Цели:** учить пра- вильной технике метания предмета | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния (метание  с трех шагов);  - выполнять правильное дви- жение рукой для замаха  в метании | Теку- щий |  |
| 8 | Контроль за раз- витием двигате- льных качеств: метание малого мяча на даль- ность. Разучивание | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Правила метания малого мяча. **Цели:** совершен- ствовать коорди- национные спо- собности, 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 легкоатлетиче- ские упражне- ния в метании и броске мяча;  - соблюдать | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
|  |  | упражнений эстафеты «За мячом против- ника» |  |  | выполнении уп- ражнений с мячом | и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | правила взаи- модействия **с** игроками |  |  |
| 9 | Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение бро- скам и ловле набивного мяча в парах | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Разновидности трудовой деятель- ности человека. **Цели:** учить вы- полнять броски и ловлю набивного мяча; взаимодей- ствовать с партне- ром | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - характеризо- вать роль и зна- чение уроков физической культуры для укрепления здо- ровья;  - соблюдать правила взаи- модействия  с партнером | Теку- щий |  |
| 10 | Обучение мета- нию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие вы- носливости, ко- ординации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мо- роза» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Метание набивно- го мяча одной ру- кой от плеча. **Цели:** развивать силу, координаци- онные способности при метании мяча от плеча одной ру- кой | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания 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, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  - выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и тем- пом;  - выполнять упражнение по образцу учителя и по- казу лучших учеников | Теку- щий |  |
| 11 | Развитие вы- носливости в беге в мед- ленном темпе | Ком- бини- рован- ный | **1** | Как распределять силы на дистанции? **Цели:** развивать выносливость | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают оценку учи- теля. | **Научатся:**  - равномерно распределять свои силы для | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | в течение 5 ми- нут. Разучива- ние беговых упражнений в эстафете |  |  | и силу при выпол- нении медленного бега | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | завершения пя- тиминутного бега;  - оценивать ве- личину нагруз- ки по частоте пульса |  |  |
| 12 | Обучение спе- циальным бего- вым упражне- ниям. Развитие силы, скорости в беге на дис- танцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Развитие скорост- но-силовых и ко- ординационных способностей. Цели: развивать внимание, ско- рость, координа- цию при выполне- нии 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, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния в беге  на различные дистанции;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку- щий |  |
| 13 | Контроль за раз- витием двига- тельных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координацион- ных качеств по- средством игр. Подвижная игра «Третий лиш- ний» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как правильно стартовать и фи- нишировать в бе- ге?  Цели: развивать координационные способности, силу, скорость при вы- полнении беговых упражнений | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему 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 пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий легкоатле- тическими упражнениями | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бег на 30 м) |  |
| 14 | Обучение раз- бегу в прыжках в длину. Разви- тие скоростно- | Ком- бини- рован- ный | 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 вы- полнять разбег | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | силовых ка- честв мышц ног (прыгучесть) в прыжке в дли- ну с прямого разбега |  |  | качества мышц ног в прыжках с раз- бега | *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | для прыжка в длину |  |  |
| 15 | Совершенство- вание прыжка в длину с пря- мого разбега способом «со- гнув ноги». Игра со скакал- кой «Пробеги с прыжком» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как правильно от- талкиваться при выполнении прыж- ка в длину с раз- бега?  Цели: учить от- талкиванию без заступа при вы- полнении прыжка в длину с разбега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега;  - выполнять безопасное при- земление | Теку- щий |  |
| 16 | Контроль за раз- витием двига- тельных ка- честв: прыжок в длину с пря- мого разбега способом «со- гнув ноги». Развитие лов- кости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Скоростные и си- ловые качества. Цели: развивать скоростно-силовые качества в прыж- ках в длину с раз- бега и со скакалкой | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния и добивать- ся достижения конечного ре- зультата;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Кон- троль двига- тель- ных качеств (пры- жок в длину с раз- бега) |  |
| 17 | Правила безо- пасного пове- дения в зале с инвентарем и на гимнасти- ческих снаря- | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ности в спортив- ном 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 партне- ра в общении и взаимодействии. | Научатся:  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | дах. Развитие координацион- ных способно- стей посредст- вом общеразви- вающих упраж- нений. Разучивание игры «Догонял- ки на марше» |  |  | щеразвивающих упражнениях с гим- настическими пал- ками | *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | во время физ- культурных занятий; - выполнять упражнения с гимнастиче- скими палка- ми на месте и в продвиже- нии |  |  |
| 18 | Развитие вни- мания и коор- динационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за раз- витием двига- тельных качеств: подъем тулови- ща за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Развивать ориен- тировку в про- странстве в пере- строениях в дви- жении.  Цели: закрепить навык выполнения подъема туловища на время | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  - правильно выполнять пе- рестроения для развития коор- динации дви- жений в раз- личных ситуа- циях;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | **ГТО:** *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* |  |
| 19 | Развитие силы, координацион- ных способно- стей в упражне- нии «вис на гим- настической стенке на вре- мя». Разучива- ние игры «До- гонялки на мар- ше» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какими способами развивают коорди- национные способ- ности?  Цели: учить вы- полнять упражне- ние «вис на гимна- стической стенке на время» | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре- зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности. *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 | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | 20 | Развитие гибко- сти, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Уверты- вайся от мяча» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как технически правильно выпол- нять перекаты? **Цели:** закрепить навык выполнения простейших эле- ментов акробати- ки: группировка, перекаты в груп- пировке, 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 вы- полнять перека- ты в группи- ровке;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку- щий |  |
| 21 | Совершенство- вание выполне- ния кувырка вперед.  Развитие скоро- стных качеств, ловкости, вни- мания в упраж- нениях круго- вой тренировки | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как правильно вы- полнять кувырок вперед?  **Цели:** развивать координационные способности, учить контролировать физическое со- стояние при вы- полнении упраж- нений круговой тренировки | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  - выполнять  упражнения  для развития  ловкости  и координации | Теку- щий |  |
| 22 | Совершенство- вание выполне- ния упражнения «стойка на ло- патках». Подвижная игра «Посадка кар- тофеля» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ного поведения на уроках гимна- стики.  **Цели:** учить вы- полнять упражне- ния со страховкой | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителя.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять «стой- ку на лопат- ках»;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  | во время заня- тий физически- ми упражне- ниями |  |  |
| 23 | Совершенство- вание выполне- ния упражнения «мост». Обуче- ние упражнени- ям акробатики в различных сочетаниях. Раз- витие ориенти- ровки в про- странстве в по- строениях и пе- рестроениях | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Какова этапность при выполнении упражнения «мост»?  Цели: закрепить навык выполнения упражнений по- точным методом; учить правильно размыкаться в ше- ренге на вытяну- тые 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, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  - выполнять организую- щие строевые команды и при- емы;  - выполнять упражнение  по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков | Теку- щий |  |
| 24 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из поло- жения стоя. Развитие вни- мания, мышле- ния, двигатель- ных качеств посредством упражнений круговой тре- нировки | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила выполне- ния наклона впе- ред из положения стоя.  Цели: учить вы- полнять упражне- ния круговой тре- нировки 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, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время вы- полнения упражнений круговой тре- нировки | **ГТО:** *Наклон вперед из положения стоя* |  |
| 25 | Развитие коорди- нации в ходьбе | Комби- ниро- | 1 | Как развивать лов- кость и координа- | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач. | Научатся:  - выполнять | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | противоходом и «змейкой». Обучение лаза- нью по гимна- стической стен- ке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внима- ние «Класс, смирно!» | ван- ный |  | цию движений? Цели: учить пере- мещаться по гим- настической стенке с переходом на наклонную скамейку | *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | упражнения для развития ловкости и координации |  |  |
| 26 | Контроль двига- тельных качеств: подтягивания на низкой пере- кладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники- спортсмены» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как развивать силу? Цели: закрепить навык правильного выполнения пря- мого хвата при подтягивании | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания 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 | **ГТО:** *Подтягивание из виса лежа (девочки. Подтягивание на перекладине (мальчики)* |  |
| 27 | Совершенство- вание выполне- ния упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Развитие равнове- сия.  Цели: закрепить навык выполнения упражнений в рав- новесиях и упорах, учить выполнять упражнения под- вижных 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 по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. \ | Научатся:  - выполнять упражнения в равновесии на ограничен- ной опоре (низ- кое бревно, гимнастическая скамейка); | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | функциональной направленности | *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры |  |  |
| 28 | Обучение по- ложению ног углом в висе на перекладине и гимнастиче- ской стенке. Разучивание игры «Что из- менилось?» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Какова этапность при выполнении виса на переклади- не и гимнастиче- ской стенке? Цели: учить пра- вильному выпол- нению упражнений на укрепление брюшного пресса | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  - технически правильно вы- полнять подни- мание ног углом в висе  на перекладине;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку- щий |  |
| 29 | Ознакомление  с видами физи- ческих упраж- нений (подво- дящие, обще- развивающие, соревнователь- ные).  Совершенство- вание кувырков вперед | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как составить ком- плекс упражнений для физкультмину- ток?  Цели: учить по- нимать принципы построения физ- культминуток; раз- вивать координа- цию в кувырках вперед | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию 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:  - самостоятель- но составлять комплекс упражнений физкультми- нутки;  - технике дви- жения рук и ног в кувырках | Теку- щий |  |
| 30 | Развитие гибко- сти в упражне- ниях на гимна- стических сна- | При- мене- ние знаний | 1 | Как развивать гиб- кость тела? Цели:учить вы- полнять упражне- | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения дей- ствия; адекватно воспринимают предложения и оценку | Научатся:  - самостоятель- но подбирать упражнения | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | рядах. Развитие внимания, лов- кости и коорди- нации в эстафе- те «Веревочка под ногами». Совершенство- вание кувырка вперед | и уме- ний |  | ния на растяжку мышц в разных положениях и со- четаниях | учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания 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, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | для развития гибкости; - соблюдать правила пове- дения во время занятий физ- культурой |  |  |
| 31 | Совершенство- вание строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастиче- скими палками и со скакалкой. Развитие коор- динационных способностей в эстафетах с гимнастиче- скими палками. Подвижная игра «Удочка» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие существуют строевые коман- ды? Правила безо- пасного поведения в разминке с гим- настическими пал- ками.  **Цели:** учить вы- полнять упражне- ния по команде; развивать коорди- национные спо- собности 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; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  - оценивать дистанцию и интервал в строю;  - выполнять упражнения  с гимнастиче- скими палками;  - пробегать через враща- ющуюся ска- калку | Теку- щий |  |
| 32 | Развитие вни- мания, скорост- но-силовых спо- собностей посредством подвижных игр. Совершенство- вание упражне- ний акробатики | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Правила безопас- ного поведения в подвижных играх. **Цели:** учить вы- полнять упражне- ния акробатики в комбинации из двух-трех упраж- нений | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры;  - контролиро- вать свои дей- ствия в игре | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | и наблюдать за действиями других игроков |  |  |
| 33 | Правила выпол- нения упражне- ний с мячом. Обучение обще- развивающим упражнениям с мячом. Совершенство- вание техники прыжков и бега в игре «Выши- балы» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Постановка рук и ног при выпол- нении броска и ловли мяча раз- ными способами. Цели: совершен- ствовать коорди- национные спо- собности, глазомер и точность при вы- полнении упраж- нений с мячом | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  - грамотно ис- пользовать тех- нику метания мяча при вы- полнении упражнений;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физкульту- рой | Теку- щий |  |
| 34 | Совершенство- вание бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как выполнять броски и ловлю мяча с партнером разными спосо- бами?  Цели: развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мя- чом в паре | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания 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 вы- полнять броски и ловлю мяча различными способами;  - выполнять упражнение  по образцу учи- теля и показу лучших учеников | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 35 | Обучение раз- личным спосо- бам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Способы бросков мяча одной рукой. Цели: совершен- ствовать коорди- национные спо- собности, глазомер и точность при вы- полнении 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 по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнение  по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков;  - точно бросать мяч одной ру- кой и попадать в цель (круг) | Теку- щий |  |
| 36 | Совершенство- вание упражне- ний с мячом. Развитие вни- мания, коорди- национных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как выполнять броски мяча в сте- ну в движении? Цели: учить вы- полнять броски мяча в стену в про- движении вдоль стены с ловлей от- скочившего от сте- ны мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  - грамотно ис- пользовать тех- нику броска  и ловли мяча при выполне- нии упражне- ний;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физкульту- рой | Теку- щий |  |
| 37 | Совершенство- вание броска и ловли мяча. Развитие двига- тельных ка- честв, выносли- вости и быстроты | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как совершенст- вовать технику ведения мяча? Цели: закреплять навык ведения мяча на месте и в продвижении | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- | Научатся:  - выполнять ведение мяча различными способами | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга» |  |  |  | нию 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 |  |  |  |
| 38 | Развитие двига- тельных ка- честв, выносли- вости и быстро- ты в бросках мяча в кольцо способом «сни- зу» после веде- ния.  Подвижная игра «Мяч соседу» | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как выполнять броски мяча в кор- зину способом «снизу» после ве- дения?  Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания 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, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | Научатся:  - технически правильно вы- полнять броски мяча в корзину после ведения;  - добиваться достижения конечного результата | Теку- щий |  |
| 39 | Совершенство- вание бросков мяча в кольцо способом «свер- ху» после веде- ния.  Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие бывают спо- собы 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; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности.  *Личностные;* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнение по образцу учителя и пока- зу лучших уче- ников;  - точно бросать мяч одной ру- кой и попадать в кольцо | Теку- щий |  |
| 40 | Обучение упраж- нениям с бас- кетбольным мя- чом в парах. | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как выполнять бро- сок мяча в корзину после ведения и ос- тановки в два шага? | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями. | Научатся:  - технически правильно выполнять бро- | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» |  |  | **Цели:** учить тех- нике выполнения бросков мяча в кольцо после ве- дения 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 самоана- лиз и самоконтроль результата | ски мяча в коль- цо разными способами; - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры |  |  |
| 41 | Обучение веде- нию мяча при- ставными ша- гами левым бо- ком.  Подвижная игра «Антивышиба- лы» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Развитие кордина- ционных способ- ностей.  **Цели:** учить пере- двигаться пристав- ными шагами ле- вым боком с одно- временным веде- нием мяча | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию,; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять ведение мяча приставным шагом с оста- новкой прыж- ком | Теку- щий |  |
| 42 | Совершенство- вание бросков набивного мяча на дальность разными спосо- бами.  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 спо- собами | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания 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, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - технически правильно выполнять бро- ски набивного мяча;  - соблюдать правила взаи- модействия  **с** игроками |  |  |
| 43 | Контроль за раз- витием двига- тельных ка- честв: броски | Про- верка и кор- рекция | 1 | Какова этапность выполнения бро- сков 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:**  - самостоятель- но подбирать подводящие | Кон- троль двига- тель- |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами» | знаний и уме- ний |  | **Цели:** закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными спо- собами | используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | упражнения для выполнения броска набив- ного мяча из-за головы | ных ка- честв (броски набив- ного мяча) |  |
| 44 | Совершенство- вание ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как определить расстояние до бас- кетбольного щита для остановки в два шага после ведения и после- дующего броска мяча?  **Цели:** закрепить навык броска мяча в корзину после ведения и останов- ки в два шага | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  - самостоятель- но определять расстояние до баскетболь- ного щита для остановки в два шага с после- дующим бро- ском | Теку- щий |  |
| 45 | Обучение ве- дению мяча с изменением направления. Развитие коор- динационных способностей в эстафетах с ведением мяча | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие действия предпринять при обводке против- ника?  **Цели:** учить веде- нию мяча с изме- нением направле- ния с обводкой партнера и в эста- фетах | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять ведение мяча с изменением направления зигзагом и во- круг стоек в эстафетах | Теку- щий |  |
| 46 | Совершенство- вание ведения | Изуче- ние | 1 | Правила взаимо- действия в игре | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач. | Научатся:  — технически | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | мяча с останов- кой в два шага. Обучение пово- ротам с мячом на месте и пе- редача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо» | нового мате- риала |  | с элементами бас- кетбола.  Цели: учить веде- нию мяча, оста- новке в два шага, поворотам с мячом на месте и после- дующей передаче мяча партнеру | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | правильно выполнять упражнения с элементами баскетбола; - соблюдать правила взаи- модействия с игроками |  |  |
| 47 | Совершенство- вание ведения мяча с измене- нием направле- ния.  Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Способы ведения мяча.  Цели: закреплять навык ведения мя- ча с изменением направления | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловкости и ко- ординации | Теку- щий |  |
| 48 | Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, бас- кетбола. Совершенство- вание ведения мяча с после- дующей пере- дачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и пе- редачей мяча | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Разновидности спортивных игр с мячом.  Цели: учить раз- личать правила спортивных игр с мячом: футбола, волейбола, баскет- бола; закреплять навыки ведения мяча с последу- ющей 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; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | Научатся:  - давать харак- теристику, объ- яснять правила спортивных игр с мячом;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражне- ниями | Теку- щий | у |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 49 | Правила безо- пасности на уро- ках лыжной подготовки. Обучение дви- жению на лы- жах по дистан- ции 1 км с пе- ременной ско- ростью. Разучивание игры «Проехать через ворота» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Правила безопас- ного поведения на уроках лыжной подготовки. Цели: учить вы- полнять команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи стано- вись!», «Лыжи снять!», «Очистить от снега!», «Лыжи скрепить!» | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять движе- ние на лыжах  с переменной скоростью;  - выполнять команды  по подготовке лыжного ин- вентаря | Теку- щий |  |
| 50 | Совершенство- вание ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Пере- стрелка» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Спортивная форма одежды для заня- тий лыжной подго- товкой.  Цели: закреплять навык ступающего и скользящего ша- га; учить ходьбе и поворотам на лы- жах приставными шагами | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - самостоятель- но подбирать форму одежды в соответствии с погодой;  - передвигаться ступающим  и скользящим шагом по дис- танции | Теку- щий |  |
| 51 | Совершенство- вание скользя- щего и ступа- ющего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, вынос- ливости и быст- | Ком- бини- рован- ный | 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; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  - продвигаться по дистанции со средней ско- ростью;  - выполнять обгон на дис- танции | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 об- щие интересы |  |  |  |
| 52 | Обучение тех- нике спусков и подъемов на склоне в низ- кой стойке без палок. Прохож- дение дистан- ции 1 км с раз- дельным стар- том на время | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как правильно стартовать на лы- жах?  Цели: развивать выносливость и скоростно-сило- вые качества в ходьбе на лыжах | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют 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 лы- жах по дистан- ции 1 км;  - выполнять обгон на дис- танции | Теку- щий |  |
| 53 | Обучение пово- ротам и при- ставным шагам при прохожде- нии дистанции. Совершенство- вание спуска в основной стойке с тор- можением палками | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как пройти на лы- жах дистанцию без потери времени? Цели: развивать координационные способности при поворотах и спус- ках на лыжах | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учител|. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. S  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции;  - выполнять спуск и подъем на лыжах с пал- ками | Теку- щий |  |
| 54 | Разучивание различных ви- дов торможения и поворотов при спуске на лы- жах с палками и без. Подвижная игра | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как провести раз- минку перед про- хождением дис- танции на лыжах? Цели: корректи- ровка техники торможения и по- воротов 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; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- | Научатся:  - корректиро- вать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с пал- ками и без | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | «Кто дольше прокатится» |  |  | на лыжах с палка- ми и без | пределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы |  |  |  |
| 55 | Совершенство- вание техники лыжных ходов. Обучение чере- дованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах | Ком- бини- рован- ный | 1 | Порядок действий при обгоне на лы- жах.  Цели: учить чере- дованию шагов на лыжах; разви- вать скоростно- силовые качества | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют 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 пе- редвижения по дистанции | Теку- щий |  |
| 56 | Обучение пово- ротам на лыжах «упором». Со- вершенствова- ние подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как избежать столкновений при спуске с горки на лыжах? Цели: учить пово- ротам «упором». Развитие коорди- национных спо- собностей при спуске | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять на лы- жах повороты «упором» | Теку- щий |  |
| 57 | Совершенство- вание поворо- тов на лыжах на месте пере- ступанием во- круг носков и пяток, пово- ротов «упором». | Ком- бини- рован- ный | 1 | В каких случаях применяется тор- можение паде- нием?  Цели: развивать координационные способности при ходьбе на лыжах | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- | Научатся:  - выполнять движение на лы- жах по дистан- ции с поворо- тами различ- ными спосо- бами; | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Обучение паде- нию на лыжах на бок под ук- лон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормо- зи до линии» |  |  |  | ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражне- ниями |  |  |
| 58 | Совершенство- вание передви- жения на лыжах с палками с че- редованием шагов и хода во время про- хождения дис- танции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотни- ки и олени» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как распределять силы в движении на лыжах на боль- шие дистанции? **Цели:** учить вы- полнять движение **на** лыжах по дис- танции 1000 м на время; закреп- лять навык пере- движения на лы- жах 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; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | **Научатся:**  - выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода | Теку- щий |  |
| 59 | Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на час- тоту сердечных сокращений. Развитие вынос- ливости в ходь- бе на лыжах по дистанции | Изуче- ние  нового мате- риала | 1 | Какие бывают способы подъема на склон? **Цели:** закреплять навык передвиже- ния на лыжах при выполнении подъ- ема | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируют 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 подъ- емы и спуски при прохожде- нии дистанции | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | 1500 м и вы- полнении подъ- ема |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Развитие вни- мания, двига- тельных и ко- ординационных качеств посред- ством подвиж- ных игр на лы- жах и без лыж | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как самостоятель- но проводить заня- тия по лыжной подготовке? **Цели:** развивать внимание, лов- кость, координа- цию при выполне- нии 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; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 61 | Правила безо- пасности на уро- ках с мячами в спортивном зале.  Совершенство- вание передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как избежать трав- мы на уроке физ- культуры? **Цели:** закреплять навык выполнения бросков и ловли волейбольного мя- ча разными спосо- бами | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | **Научатся:**  - выполнять упражнение по образцу учителя и по- казу лучших учеников; - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями с мячом | Теку- щий |  |
| 62 | Совершенство- вание бросков мяча через сет- ку и ловли вы- соко летящего мяча. | Ком- бини- рован- ный | 1 | Каким способом легче перекинуть мяч через сетку? **Цели:** закреплять выполнение бро- сков мяча через | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять броски мяча через сетку; | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Игра «Перекинь мяч» |  |  | сетку, ловлю высо- ко летящего мяча | *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры |  |  |
| 63 | Обучение бро- скам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Правила игры в пионербол. **Цели:**учить бро- скам мяча через сетку | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять броски мяча через сет- ку из зоны по- дачи | Теку- щий |  |
| 64 | Обучение пода- че мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионер- бол | Ком- бини- рован- ный |  | Что означает ко- манда «переход»? **Цели:** развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мя- чом | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять подачу мяча через сет- ку двумя рука- ми из-за голо- вы;  - перемещаться по площадке по команде «переход» | Теку- щий |  |
| 65 | Обучение пода- че мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как ведется счет в пионерболе? **Цели:** совершен- ствовать коорди- национные спо- собности, глазомер | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять броски мяча через сетку; | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | и точность при вы- полнении упраж- нений с мячом | ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры |  |  |
| 66 | Совершенство- вание ловли вы- соко летящего мяча. Обучение умению взаи- модействовать в команде во время игры в пионербол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Сколько передач выполняется в сво- ей зоне?  **Цели:** учить рас- пределять роли игроков в команд- ной игре | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры в по- мещении;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 67 | Совершенство- вание бросков и ловли мяча через сетку. Развитие вни- мания и ловко- сти в передаче и подаче мяча в игре в пио- нербол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Сколько шагов можно сделать с мячом в руках в игре в пионер- бол?  **Цели:** развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражне- ний с мячом | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры;  — выполнять упражнение  по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков | Теку- щий |  |
| 68 | Правила безо- пасного поведе- ния на уроках с элементами футбола. Со- вершенствова- ние ведения мя- ча внутренней и внешней | Ком- бини- рован- ный | 1 | Для чего устанав- ливаются 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; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять ведение мяча ногами;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | частью подъема по прямой ли- нии и по дуге |  |  |  | *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | травматизма во время заня- тий упражне- ниями с мячом |  |  |
| 69 | Совершенство- вание ведения мяча разными способами **с** остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Распределение ролей игроков в командной игре. **Цели:** закреплять навык ведения мя- ча ногами различ- ными способами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют 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;  — организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку-, щий |  |
| 70 | Совершенство- вание ведения мяча внутрен- ней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом **с** мячом» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ного поведения при игре в футбол. **Цели:** развивать координационные способности веде- нием 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; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять упраж- нения с мячом с элементами футбола;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями с мячом | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 71 | Совершенство- вание остановки катящегося мя- ча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футболь- ный бильярд» | Ком- бини- рован- ный | 1 | За что назначается штрафной удар (пенальти)в игре в футбол? Цели: совершен- ствовать 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; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и доби- ваться дости- жения конечно- го результата | Теку- щий |  |
| 72 | Обучение пере- даче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонгли- руем ногой» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как выполнять жонглирование мячом?  Цели: развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мя- чом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют 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 вы- полнять жонг- лирование но- гой;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 73 | Совершенство- вание броска малого мяча в горизонталь- ную цель. Игра в мини- футбол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как попасть в цель?  Цели: развивать координационные способности, гла- зомер 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; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния в броске мяча в цель | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  | | | 8 | | 9 | |
| 74 | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонталь- ную цель. Игра в мини- футбол | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Броски мяча в го- ризонтальную цель.  Цели: совершен- ствовать коорди- национные спо- собности, глазомер и точность при вы- полнении упраж- нений 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; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | | | Научатся:  - технически правильно вы- полнять броски малого мяча в горизонталь- ную цель | | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бросок малого мяча в цель) | |  | |
| 75 | Обучение упражнениям в равновесии на низком гим- настическом бревне. Совер- шенствование кувырков впе- ред и назад. Подвижная игра «Ноги на весу» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Правила безопас- ного выполнения упражнений на гимнастиче- ских снарядах. Цели: учить упраж- нениям на гимна- стическом бревне; развивать внима- ние, ловкость, ко- ординацию | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловкости и ко- ординации | | Теку- щий | |  | |
| 76 | Обучение ходьбе по гимнастиче- скому бревну вы- сотой.80-100 см на носках, при- ставным шагом, выпадами. Совершенствова- ние стоек на ло- патках, голове, руках у опоры. | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как правильно перемещаться по бревну? Цели: учить хо- дить по гимнасти- ческому бревну; закреплять навык выполнения раз- личных стоек | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют 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 гим- настическому бревну различ- ными способа- ми;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения | | Теку- щий | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Подвижная игра «Заморозки» |  |  |  |  | травматизма во время заня- тий физически- ми упражне- ниями |  |  |
| 77 | Развитие внима- ния, мышления, координацион- ных качеств в упражнениях с гимнастиче- скими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастиче- скими палками | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ного выполнения упражнений с гим- настическими пал- ками.  Цели: закреплять навык выполне- ния общеразвива- ющих упражнений в группе | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  упражнения  для развития  координации  движений  в различных  ситуациях | Теку- щий |  |
| 78 | Обучение ходь- бе по гимнасти- ческому бревну высотой 80- 100 см: поворо- ты на носках, на одной ноге, повороты прыж- ком. Совершен- ствование уп- ражнений акро- батики. Игра с мячами «Пе- редал - садись» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как выполнять по- вороты на бревне? Цели: учить вы- полнять повороты на гимнастическом бревне различны- ми способами; за- креплять навык выполнения стойки на руках у стены со стра- ховкой партнера | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - 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 гимнастиче- ском бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатически- ми элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ного поведения на гимнастическом бревне.  **Цели:** учить вы- полнять упражне- ния для развития равновесия, коор- динации и доби- ваться правильно- го выполнения | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | **Научатся:**  - выполнять упражнения на бревне (при- седания, пере- ходы в упор присев, в упор стоя на коле- нях) | Теку- щий |  |
| 80 | Обучение лаза- нью по канату в три приема. Развитие коор- динации по- средством упо- ров на руках. Подвижная игра «Пустое место» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ного выполнения лазанья по канату. **Цели:** развивать внимание, силу, ловкость при вы- полнении лазанья по канату | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируют 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 пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражне- ниями | Теку- щий |  |
| 81 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок | Про- верка и кор- рекция | 1 | Как вести контроль за развитием дви- гательных качеств? **Цели:** закреплять | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- | **Научатся:**  - выполнять упражнения для оценки | **ГТО:** *Прыжок в длину с места* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | в длину с места. Подвижная игра «Коньки-гор- бунки» | знаний и уме- ний |  | навык выполнения прыжка с места | мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | динамики ин- дивидуального развития основных физических качеств |  |  |
| 82 | Обучение упражнениям с гимнастиче- ским козлом. Развитие коор- динации и си- ловых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастиче- ского козла | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Какие упражнения выполняются с гимнастическим козлом?  Цели: развивать силовые качества и координацию движений в упраж- нениях с гимна- стическим козлом | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять си- ловые упраж- нения с задан- ной дозировкой нагрузки | Теку- щий |  |
| 83 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтя- гивания на низ- кой переклади- не из виса лежа (девочки), под- тягивания на пе- рекладине (маль- чики).  Подвижная игра «Коньки-гор- бунки» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как вести контроль за развитием дви- гательных 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; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно выполнять подтягивание на перекладине;  - добиваться достижения конечного результата | Кон- троль двига- тель- ных качеств (подтя- гивания на пе- рекла- дине) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 84 | Обучение ды- хательным уп- ражнениям по методике А. Стрельнико- вой: «Ладош- ки», «Погончи- ки», «Насос», «Кошка». Со- вершенствова- ние упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Значение дыха- тельных упражне- ний для укрепле- ния здоровья. **Цели:** развивать мышцы, участ- вующие в процессе дыхания; закреп- лять навык выпол- нения 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; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять дыха- тельные упраж- нения по мето- дике А. Стрель- никовой | Теку- щий |  |
| 85 | Обучение ды- хательным уп- ражнениям по методике А. Стрельнико- вой: «Обними плечи», «Боль- шой маятник», «Перекаты», «Шаги». Разви- тие силы в уп- ражнениях с гантелями. Разучивание игры «Замо- розки» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как правильно дышать? **Цели:** развивать мышцы, участ- вующие в процессе дыхания; закреп- лять навык выпол- нения упражнений с гантелями раз- личными спосо- бами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют 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 вы- полнении дыха- тельных упраж- нений;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку- щий |  |
| 86 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из поло- | Про- верка и кор- рекция знаний | 1 | Как вести контроль за развитием дви- гательных качеств? **Цели:** закреплять навык выполнения | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития гибкости раз- | Кон- троль двига- тель- ных |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | жения стоя. Игра «Третий лишний» | и уме- ний |  | 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 | личными спо- собами | качеств (наклон вперед из поло- жения стоя) |  |
| 87 | Совершенство- вание дыхатель- ных упражнений по методике А. Стрельнико- вой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из по- ложения лежа на спине за 30 се- кунд.  Разучивание игры «Уверты- вайся от мяча» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Техника выполне- ния упражнений дыхательной гим- настики. Какие качества развива- ются при выпол- нении подъема туловища из по- ложения лежа? Цели: учить вы- полнять упражне- ния дыхательной гимнастики; пра- вильно выполнять поднимание туло- вища 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; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | Научатся:  - технически правильно вы- полнять упраж- нения дыха- тельной гимна- стики;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Кон- троль двига- тель- ных качеств (подъ- ем ту- ловища из по- ложе- ния лежа) |  |
| 88 | Обучение гим- настике для глаз. Разучива- ние игровых действий эста- фет с акробати- ческими упраж- нениями. Игра «Пере- тяжки» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Правила безопас- ного выполнения акробатических упражнений в эс- тафетах. Цели: учить вы- полнять гимнасти- ку для глаз; вы- полнять команд- ные действия в эс- тафете для закреп- ления учебного материала | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют 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:  - самостоятель- но применять гимнастику для глаз в физ- культминутках | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 89 | Объяснение правил безопас- ности на спор- тивной пло- щадке. Развитие вы- носливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-дого- нялки» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ного поведения на спортивной пло- щадке.  Цели: закреплять навыки выполне- ния упражнений на развитие вы- носливости раз- личными спосо- бами | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражне- ниями | Теку- щий |  |
| 90 | Совершенство- вание техники высокого и низ- кого старта. Развитие скоро- стных качеств в беге с ускоре- нием | Ком- бини- рован- ный | 1 | При каких видах бега применяются низкий и высокий старты?  Цели: совершен- ствовать технику низкого и высоко- го старта; разви- вать 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; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния;  - распределять свои силы  во время бега с ускорением | Теку- щий |  |
| 91 | Совершенство- вание техники прыжка в длину с разбега. Разу- чивание игро- вых действий эстафеты «Кто дальше прыг- нет?» | Ком- бини- рован- ный | 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; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  - выполнять прыжок в длину с разбега, со- блюдая правила безопасного приземления | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | |
|  |  | |  | |  | |  | | *Личностные:* оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | |  | |  | |  | |
| 92 | Контроль за раз- витием двига- тельных качеств: челночный бег 3 х Юм. Совершенство- вание прыжков через низкие барьеры | | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | | 1 | | Как развивать пры- гучесть и коорди- нацию в беге с низ- кими барьерами? Цели: совершен- ствовать технику челночного бега, развивать скорост- но-силовые каче- ства в прыжках через барьеры | | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют 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 пры- гучести, быст- роты, ловкости;  - выполнять прыжки, со- блюдая правила безопасного приземления | | Кон- троль двига- тель- ных качеств (чел- ночный бег) | |  | |
| 93 | Развитие скоро- стных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого стар- та. Разучивание упражнений полосы препят- ствий | | Ком- бини- рован- ный | | 1 | | Какова техника финиширования в беге?  Цели: закрепить навык выполнения бега на короткую дистанцию, разви- вать 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; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | | Научатся:  - выполнять бег на корот- кую дистанцию с учетом фини- ширования;  - равномерно распределять свои силы  во время бега с препятствиями | | Теку- щий | |  | |
| 94 | Контроль за раз- витием двигате- льных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопас- ного поведения на спортивной площадке | | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | |  | | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: закрепить навык бега в рав- номерном темпе и с ускорением | | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | | Научатся:  - выполнять бег на 30 метров, используя тех- нику стартово- го ускорения и финиширо- вания | | **ГТО:** *Бег 60 м* | |  | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | |
| 95 | | Медленный бег до 1000 м. Ме- тание теннисно- го мяча в цель и на дальность, развитие вы- носливости | | Ком- бини- рован- ный | |  | | Как распределять силы при длитель- ном беге? **Цели:** учить пра- вильной постанов- ке рук и ног при метаниях | | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют 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 легкоатлетиче- ские упражне- ния - медленный бег до 1000 м;  - выполнять метание тен- нисного мяча с правильной постановкой рук и ног | | Теку- щий | |  | |
| 96 | | Контроль за раз- витием двигате- льных качеств: метание мешоч- ка на дальность. Подвижная игра «За мячом про- тивника» | | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | |  | | Каковы правила выполнения мета- ния?  **Цели:** учить вы- полнять игровые действия и упраж- нения подвижных игр разной функ- циональной направленности | | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | | **Научатся:**  - организовы- вать подвижные игры;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | | Кон- троль двига- тель- ных качеств | |  | |
| 97 | | Медленный бег до 1000 м. Кон- троль пульса. Подвижная игра «Горячая кар- тошка» | | Ком- бини- рован- ный | |  | | Как проводится подсчет пульса? **Цели:** учить вы- полнять подсчет пульса до занятий, после нагрузки, после восстанов- ления | | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | | Научатся:  - выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки | | Теку- щий | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 98 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионер- бол | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний |  | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе на длитель- ное расстояние | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* задают вопросы; контролируют 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 ве- личину нагруз- ки по частоте пульса | **ГТО:** *Бег 1000 м* |  |
| 99 | Развитие вы- носливости в кроссовой подготовке. Совершенство- вание броска и ловли мяча. Игра в пионер- бол | Ком- бини- рован- ный |  | Как чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге?  Цели: учить чере- довать ходьбу и бег в кроссовом забеге; совершен- ствовать 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; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - равномерно распределять свои силы  в кроссовом забеге;  - оценивать ве- личину нагруз- ки по частоте пульса | **ГТО:** *Метание мяча на дальность* |  |
| 100 | Контроль за раз- витием двигате- льных качеств: прыжок в длину с прямого раз- бега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номе- ров» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний |  | Как вести контроль за развитием дви- гательных 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; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно выполнять пры- жок с разбега;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Кон- троль двига- тель- ных качеств (пры- жок в дли- ну) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 101 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых дейст- вий эстафет (бег, прыжки, метания) | Про- верка и кор- рекция знаний **и** уме- ний |  | Развитие коорди- национных спо- собностей в эста- фетах.  **Цели:** выполнять командные дейст- вия в эстафете для закрепления учеб- ного материала | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | **Научатся:**  - правильно передавать эстафету в различных ситуациях | Кон- троль двига- тель- ных качеств (броски набив- ного мяча) |  |
| 102 | Подведение итогов учебного года | При- мене- ние знаний и уме- ний |  | Как использовать полученные в про- цессе обучения навыки?  **Цели:** закреплять умения и навыки правильного вы- полнения основ- ных видов движе- ний; осуществлять подвижные игры для развития дви- гательных качеств | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - называть игры и формулиро- вать их прави- ла;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры  в помещении и на улице | Теку- щий |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Э | б | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Ознакомление с правилами по- ведения в спор- тивном зале и на спортивной площадке. Со- вершенствова-' ние построений в шеренгу, ко- лонну, выпол- нение строевых команд. Разучи- вание общераз- вивающих упражнений для комплекса утренней гимна- стики.  Подвижная игра «Салки» | Ввод- ный | 1 | Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: закрепить навыки постро- ений и перестро- ений; развивать координацию дви- жений в упражне- ниях утренней гимнастики | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планировать свои действия в соответст- вии 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 инте- рес к новому учебному материалу | Научатся:  - соблюдать правила безо- пасного пове- дения в спор- тивном зале  и на спортив- ной площадке;  - выполнять команды «Рав- няйсь!», «Смир- но!», «Вольно!»;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку- щий |  |
| 2 | Обучение рав- номерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенство- вание высокого и низкого стар- та, стартового ускорения. Ра- зучивание спе- | При- мене- ние знаний  и уме- ний | 1 | Какой должна быть спортивная форма для занятий на улице? Цели: учить бегу в равномерном темпе по дистан- ции до 400 м; за- крепить навык вы- полнения высокого | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности. *Личностные:* понимают значение физического развития | Научатся:  - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;  - технически правильно вы- полнять высо- | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | циальных бего- вых упражне- ний. Игра «Подвижная цель» |  |  | и низкого старта, стартового ускоре- ния | для человека и принимают его; ориентируются на пони- мание причин успеха в учебной деятельности | кий и низкий старт, стартовое ускорение |  |  |
| 3 | Совершенство- вание строевых упражнений. Контроль дви- гательных качеств: бег на 30 м (ско- рость) | Ком- бини- рован- ный | 1 | Почему тестирова- ние проводится два раза в год? Цели: закрепить навык перестро- ения в шеренге; учить развивать скорость в беге на 30 метров | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять организующие строевые команды  и приемы;  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния (бег) | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бег на 30 метров) |  |
| 4 | Контроль дви- гательных ка- честв: прыжок в длину с места. Совершенство- вание техники бега.  Подвижная игра «Охотни- ки и утки» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Каковы организа- ционные приемы прыжков? Коррек- тировка техники бега.  Цели: тестирова- ние прыжка в дли- ну с места, совер- шенствование тех- ники бега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию 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 дер- жать корпус  и руки при беге в сочетании с дыханием;  - технически правильно от- талкиваться  и приземляться | Кон- троль двига- тель- ных качеств (пры- жок в длину с места) |  |
| 5 | Ознакомление с историей раз- вития физиче- ской культуры в России в XVII- XIX вв. и ее | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как бегать на ко- роткую дистанцию с высокого и низ- кого старта? Цели: учить пра- вильной технике | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- | Научатся:  -характеризо- вать значение физической под- готовки солдат в русской армии; | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | значением для подготовки солдат русской армии. Обуче- ние бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мЛом про- тивника» |  |  | бега с высокого и низкого старта | нивают правильность выполнения действия. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | - выполнять легкоатлети- ческие упраж- нения - бег на 60 м с высо- кого и низкого старта |  |  |
| 6 | Совершенство- вание навыка метания тен- нисного мяча в игре-эстафете «За мячом про- тивника». Кон- троль двигатель- ных качеств: бег на 60 м с высо- кого старта | Ком- бини- рован- ный | 1 | Каковы организа- ционные приемы выполнения кон- трольных забегов на 60 метров? Цели: учить вы- полнять 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 дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения для развития двига- тельных навы- ков;  - технически правильно вы- полнять забеги на дистанцию 60 м | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бег на 60 м) |  |
| 7 | Совершенство- вание техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров | Ком- бини- рован- ный | 1 | Корректировка техники бега. Цели: учить пра- вильной технике бега в медленном темпе на дистан- ции 1000м | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния (бег в мед- ленном темпе);  - равномерно распределять свои силы для завершения длительного *у* бега | Кон- троль двига- тель- ных ка- честв (бег на 1000 м) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 |
| 8 | Контроль дви- гательных ка- честв: метание теннисного мя- ча на дальность. Развитие двига- тельных качеств посредством игры «Подвиж- ная цель» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие упражнения включать в раз- минку перед мета- нием мяча? **Цели:** развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мя- чом | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре- шают учебную задачу; контролируют процесс и резуль- тат 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 дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Кон- троль двига- тель- ных качеств (мета- ние) |  |
| 9 | Объяснение по- нятия «физиче- ская подготовка» во взаимосвязи с развитием сис- тем дыхания и кровообраще- ния.  Совершенство- вание техники низкого старта, стартового ускорения, фи- ниширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Общеразвивающие физкультурные упражнения. **Цели:** познако- мить с понятием «физическая под- готовка» и ее свя- зью с развитием систем дыхания и кровообращения, учить выполнять игровые упражне- ния из подвижных игр разной функ- циональной на- правленности | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с при- мерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. **Коммуникативные:** формулируют вопросы; ориенти- руются на позицию партнера в общении и взаимодейст- вии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры-эста- феты;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками;  - характеризо- вать значение физической подготовки  в развитии сис- тем дыхания и кровообраще- ния | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 |
| 10 | Совершенство- вание прыжка в длину с разбе- га способом «согнув ноги». Развитие скоро- стно-силовых качеств.  Подвижная игра «Волк во рву» | Ком- бини- ро ван- ный | 1 | Как правильно вы- полнять основные движения в прыж- ках?  **Цели:** учить вы- полнять 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; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  -организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и по- казу лучших учеников | Теку- щий |  |
| 11 | Совершенство- вание прыжка в длину с раз- бега.  Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие вни- мания, мышле- ния, двигатель- ных качеств посредством подвижных игр | Ком- бини-  рован- ный | 1 | Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги? **Цели:** учить пра- вильной технике прыжка в длину с разбега, разви- вать внимание, ловкость при вы- полнении игровых упражнений | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутрен- нюю позицию школьника | **Научатся:**  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма  в прыжке в длину с раз- бега;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 12 | Контроль дви- гательных ка- честв: прыжок в длину с разбе- га способом «согнув ноги». Развитие вни- мания, ловкости | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | Каковы организа- ционные приемы прыжков? **Цели:** учить пра- вильной 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 упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | **Научатся:**  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния (прыжки);  - технически правильно от- талкиваться | Кон- троль двига- тель- ных качеств (пры- жок |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 |
|  | в игре «Пры- гающие воро- бушки» |  |  |  | *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | и приземляться в прыжке в дли- ну с разбега | в длину с раз- бега) |  |
| 13 | Ознакомление со способами регулирования физической на- грузки.  Развитие коор- динационных качеств в упраж- нениях эстафет с мячами | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как правильно ре- гулировать физи- ческую нагрузку? Цели: развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении эстафет с мячами | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния;  - регулировать физическую нагрузку по ско- рости и про- должительно- сти выполнения упражнений | Теку- щий |  |
| 14 | Контроль дви- гательных ка- честв: челноч- ночный бег 3x10 м. Совершенство- вание прыжков через низкие барьеры | Ком- бини- рован- ный | 1 | Каковы правила выполнения чел- ночного бега 3\*10м? Цел в: развивать прыгучесть и ко- ординацию в беге с низкими барье- рами | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания 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- троль результата | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма  в прыжках через барьеры | Кон- троль двига- тель- ных качеств (чел- ночный бег) |  |
| 15 | Обучение раз- бегу в прыжках в высоту спосо- бом «перешаги- вание». Разви- тие скоростно- | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как определить толчковую ногу и с какой стороны разбегаться? Цели: учить разбе- гу в прыжках в вы- | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение | Научатся:  - выполнять разбег в прыж- ках в высоту способом «пе- решагивание»; | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | силовых ка- честв мышц ног (прыгучесть) |  |  | соту способом «пе- решагивание» | и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные;* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | - выполнять организующие строевые команды и при- емы |  |  |
| 16 | Обучение прыжку в высо- ту способом «перешагива- ние». -  Совершенство- вание разбега в прыжках в высоту спосо- бом «перешаги- • вание» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какова этапность обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание»? Цели: учить вы- полнять легкоатле- тические упражне- ния - прыжки в высоту различ- ными способами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные;* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:  - выполнять правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражне- ниями | Теку- щий |  |
| 17 | Совершенство- вание разбега и прыжка в вы- соту способом «перешагива- ние».  Подвижная игра «Удочка» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как безопасно при- . земляться в прыж- ках?  Цели: учить безо- пасному призем- лению после вы- полнения прыжка в высоту способом «перешагивание > > | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания 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- троль результата | Научатся:  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния - прыжки в высоту | Теку- щий |  |
| 18 | Разучивание игровых дейст- вий эстафет (броски, ловля, старт из различ- | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как правильно пе- редать и принять эстафету? Цели: выполнять командные дейст- | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей. | Научатся:  - правильно пе- редавать эста- фету для разви- тия координации | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ных положе- ний).  Развитие коор- динационных способностей в эстафетах «Ве- селые старты» |  |  | вия в эстафете для закрепления учеб- ного материала | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | движений в различных ситуациях |  |  |
| 19 | Ознакомление с правилами безопасного по- ведения в зале с инвентарем и на гимнасти- ческих снарядах. Развитие внима- ния, мышления, координации в общеразви- вающих упраж- нениях.  Подвижная игра «Перестрелка» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ности в зале с ин- вентарем и на гим- настических сна- рядах.  Цели: учить вы- полнять общераз- вивающие упраж- нения с предмета- ми (гимнастиче- ские скамейки и стенка) | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре- зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, 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 ре- зультата | Теку- щий |  |
| 20 | Повторение правил безопас- ного выполне- ния физических упражнений. Контроль дви- гательных ка- честв: подъем туловища за 30 секунд.  Подвижная игра «Посадка кар- тофеля» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как избежать травм во время за- нятий физически- ми упражнениями? Цели: закрепить умение поднимать туловище из поло- жения лежа на бы- строту | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:.  - соблюдать правила преду- преждения травматизма ва время заня- тий физически- ми упражне- ниями;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Кон- троль двига- тель- ных качеств (подъем туло- вища за 30 секунд) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **.2** | **3** | **4** | **5** | **6** | | **7** | | **8** | | **9** | |
| 21 | Совершенство- вание упражне- ний акробатики: группировка, перекаты в груп- пировке, кувыр- ки, упор. Разви- тие скоростных качеств, ловко- сти, внимания' | При- мене- ние зна- ний, уме- ний | 1 | Развитие коорди- национных спо- собностей в упраж- нениях акробатики. **Цели:** закрепить навыки выполне- ния упражнений акробатики | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловкости и ко- ординации | | Теку- щий | |  | |
| 22 | Совершенство- вание упражне- ний: стойка на лопатках, «мост», кувы- рок вперед, кувырок назад. Развитие коорди- нации в упраж- нениях акроба- тики и гимна- стики | При- мене- ние зна- ний, уме- ний | 1 | Каковы правила выполнения упраж- нений акробатики и гимнастики? **Цели:** учить вы- полнять упражне- ния фронтальным, поточным и груп- повым методом | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. ***Коммуникативные:*** допускают возможность существо- вания 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- троль результата | | **Научатся:**  - выполнять упражнения для оценки ди- намики инди- видуального развития основ- ных физических качеств | | Теку- щий | |  | |
| 23 | Совершенство- вание прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низ- ком гимнасти- ческом бревне | При- мене- ние зна- ний, уме- ний | 1 | Какова зтапность при обучении прыжкам со ска- калкой?  **Цели:** закрепить умение прыгать и пробегать через длинную враща- ющуюся скакалку; учить выполнять | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы. *Регулятивные:* используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | | Научатся:  - выполнять сложные прыж- ки со скакалкой в различных сочетаниях;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения | | Теку- щий | |  | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | | **8** | | **9** | |
|  |  |  |  | упражнения в рав- новесиях и упорах на низком гимна- стическом бревне |  | травматизма во время заня- тий физически- ми упражнени- ями | |  | |  | |
| 24 | Обучение опор- ному прыжку через гимнасти- ческого козла. Игра «Попры- гунчики-воро- бушки» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Прыжки через гим- настического козла различными спо- собами.  Цели: учить прыж- кам через гимна- стического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на ко- ленях, затем пере- ход в упор присев и соскок вперед) | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма  в прыжках че- рез гимнастиче- ского козла;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | | Теку- щий | |  | |
| 25 | Совершенство- вание прыжков через гимнасти- ческого козла. Развитие вни- мания, коорди- нации, двига- тельных качеств в упражнениях полосы препят- ствий | Ком- бини- рован - ный | 1 | Правила передви- жения по полосе препятствий с ис- пользованием гим- настических сна- рядов.  Цели: учить безо- пасному преодоле- нию полосы пре- пятствий | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловкости и ко- ординации | | Теку- щий | |  | |
| 26 | Ознакомление со способами регулирования | Изуче- ние нового | 1 | Какими способами регулируется фи- зическая нагрузка? | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения | Научатся:  - выполнять броски и ловлю | | Теку- щий | |  | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
|  | физической на- грузки по изме- нению величи- ны отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса(1 .кг, 2 кг) | мате- риала |  | **Цели:** развивать силовые качества при выполнении упражнений с набивным мячом | действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания 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- троль результата | набивного мяча из разных ис- ходных поло- жений с пра- вильной поста- новкой рук |  |  |
| 27 | Контроль дви- гательных ка- честв: наклон вперед из поло- жения стоя. Совершенство- вание техники выполнения упражнений акробатики ме- тодом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Что такое круговая тренировка? **Цели:** развивать гибкость в упраж- нении наклон впе- ред из положения стоя | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  - выполнять упражнения акробатики ме- тодом круговой тренировки; -г организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | **ГТО:** *Наклон вперед из положения стоя* |  |
| 28 | Обучение пере- маху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сза- ди согнувшись на низкой пере- кладине. Игра «Ниточка и иголочка» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Правила безопас- ного выполне- ния упражнений на гимнастической перекладине. **Цели:** учить вы- полнять перемах из виса стоя на низ- кой перекладине | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять пере- мах из виса стоя на низкой пере- кладине;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками; | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  |  | - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры |  |  |
| 29 | Обучение упражнениям на перекладине в определенной последователь- ности.  Подвижная игра «Перемена мест» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Какова этапность при обучении пе- ремахам на пере- кладине? **Цели:** учить вы- полнять серию упражнений на пе- рекладине: из виса стоя присев толч- ком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опус- кание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнув- шись со сходом вперед на ноги | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | Научатся:  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями на пере- кладине | Теку- щий |  |
| 30 | Контроль дви- гательных ка- честв: подтяги- вания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и под- тягивания на пе- рекладине (маль- чики). Совер- шенствование кувырков вперед. | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке.  Цели: учить лаза- нью по гимнасти- ческой стенке; за- крепить навык вы- полнения кувырка вперед | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания 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- троль результата | Научатся:  - технически правильно вы- полнять акроба- тические эле- менты (кувыр- ки);  - соблюдать правила безо- пасного пове- дения во время занятий | **ГТО:** *Подтягивание на низкой перекладине из виса (девочки). Подтягивание мальчики* |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Подвижная игра «Перемена  мест» |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Совершенство- вание разучен- ных элементов гимнастики в игре «Альпи- нисты». Разви- тие силовых - способностей посредством парных упраж- нений акроба- тики у гимна- стической стенки | Ком- бини- ро ван- ный | 1 | Упражнения акро- батики в парах. Цели: закрепить навык выполнения упражнений гим- настики | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - выполнять упражнение  по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры в по- мещении | Теку- щий | *■-* |
| 32 | Совершенство- вание лазанья по канату в три приема.  Развитие скоро- стно-силовых способностей (подъем туло- вища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как выполнять ла- занье по канату? Цели: учить лаза- нью по канату в три приема | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и само- контроль результата | Научатся: . - выполнять упражнения для развития ловкости и ско- ростно-силовых качеств | Теку- щий |  |
| 33 | Разучивание комплекса ОРУ с гимнастиче- скими палками. | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ности в упражне- ниях с гимнастиче- скими палками. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. | Научатся:  - организовы- вать и прово- дить подвиж- | Теку- щий |  |

***Продолжение табл.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Развитие вни- мания, коорди- нации, двига- тельных качеств в упражнениях полосы препят- ствий. Подвиж- ная игра «Салки с мячом» |  |  | **Цели:** развивать внимание и коор- динацию в упраж- нениях с гимна- стическими палками | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | ные игры в по- мещении; - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физкульту- рой |  |  |
| 34 | Совершенство- вание бросков теннисного мя- ча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья ко- манда быстрее осалит игроков» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как развивать точ- ность броска? **Цели:** учить точ- ным броскам тен- нисного мяча | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. ***Коммуникативные:*** допускают возможность существо- вания 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- троль результата | **Научатся:**  - точно бросать мяч;  - выполнять упражнения  по профилакти- ке нарушения осанки | Теку- щий |  |
| 35 | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетболь- ными мячами. Игра «Пере- дал - садись» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие действия на уроке могут привести к трав- мам?  **Цели:** учить быст- рому движению при передаче и ловле баскет- больного мяча; закрепить навык ведения мяча пра- | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  - технически" правильно бро- сать и ловить мяч при быст- ром движении;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | вой (левой) рукой в движении |  | во время заня- тий |  |  |
| 36 | Совершенство- ванне техники выполнения бросков мяча в кольцо спосо- бом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как выполнять бро- сок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения? Цели: закрепить навык бросков мя- ча в кольцо спосо- бом «снизу» после ведения | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- 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 самокон- троль результата | Научатся:  - распределять свои силы  во время мед- ленного разми- ночного бега;  - правильно выполнять броски мяча  в кольцо спосо- бом «снизу» после ведения | **ГТО:** *Сгибание и разгибание в упоре лежа* |  |
| 37 | Совершенство- вание бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «свер- ху» после веде- ния.  Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 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 спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | Научатся:  - выполнять броски мяча в кольцо с пра- вильной поста- новкой рук | Теку- щий |  |
| 38 | Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольни- ке». Совершен- ствование бро- ска двумя рука- ми от груди. | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Развитие быстроты и выносливости. Цели: учить быст- рому движению при ловле и пере- даче баскетбольно- го мяча различны- ми способами | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- 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 самокон- троль результата | Научатся:  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку- щий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 |
|  | Подвижная игра «Мяч среднему» |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Обучение веде- нию мяча в дви- жении с изме- нением направ- ления. Совер- шенствование броска мяча в кольцо. Разви- тие координа- ционных спо- собностей в иг- ре в мини-бас- кетбол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как правильно вес- ти и бросать мяч в кольцо? **Цели:** развивать координационные способности, гла- зомер 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; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. ***Личностные:*** принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  - выполнять движение с мя- чом с измене- нием направле- ния;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 40 | Ознакомление с передвиже- ниями баскет- болиста в игре. Обучение пово- ротам на месте с мячом в ру- ках. Игра в ми- ни-баскетбол | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом? **Цели:** учить пра- вильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага | ***Познавательные:*** определяют, где применяются дейст- вия **с мячом;** самостоятельно ставят, формулируют и ре- 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 самокон- троль результата | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять пово- роты на месте с мячом в ру- ках;  - взаимодейст- вовать с парт- нерами в игре | Теку- щий |  |
| 41 | Контроль за раз- витием двига- тельных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини- баскетбол | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Развитие скорост- но-с иловых ка- честв в поднима- нии туловища из положения лежа на спине на время. Цели: учить под- нимать туловище из положения | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития скоростно-си- ловых качеств | Кон- троль двига- тельных качеств (подни- мание туло- вища |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | лежа на спине за 30 секунд | *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника |  | за 30 с) |  |
| 42 | Совершенство- вание ведения мяча, остановки в два шага, по- воротов с мячом на месте, пере- дачи партнеру. Подвижная игра «Попади в коль- цо» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как действовать в игре, владея мя- чом, при атаке со- перника? Цели:закрепить навык поворотов на месте с мячом в руках после ве- дения и остановки в два шага | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- 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 самокон- троль результата | Научатся:  - технически правильно вы- полнять веде- ние и броски мяча;  - взаимодейст- вовать с парт- нерами в игре | Теку- щий |  |
| 43 | Совершенство- вание бросков мяча одной ру-- кой различными способами. Подвижная игра «Мяч средне- му». Игра в ми- ни-баскетбол | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Какие бывают спо- собы бросков мяча одной рукой? Цели: закреплять навык броска мяча одной рукой | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- 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 самокон- троль результата | Научатся:  - выполнять броски мяча одной рукой разными спосо- бами;  - контролиро- вать силу, вы- соту и точность броска | Теку- щий |  |
| 44 | Совершенство- вание передви- жения с веде- нием мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини- баскетбол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Каким боком пере- двигаться при ве- дении правой ру- кой, левой рукой? Цели: развивать координацию при ведении мяча при- ставными шагами правым и левым боком | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- 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 самокон- троль результата | Научатся:  - технически правильно выполнять ве- дение мяча при- ставными ша- гами левым  и правым боком;  - взаимодейст- вовать с парт- нерами в игре | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 45 | Совершенство- вание ведения и броска мяча в корзину. Раз- витие координа- ционных способ- ностей в эстафе- тах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как выполняется остановка в два шага после веде- ния мяча? Цели: учить бро- сать мяч в корзи- ну после ведения и остановки в два шага | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- 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 самокон- троль результата | Научатся:  - технически правильно вы- полнять веде- ние мяча с по- следующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину | Теку- щий |  |
| 46 | Совершенство- вание ведения мяча с измене- нием направле- ния. Развитие координацион- ных способно- стей в эстафетах с ведением мя- ча. Игра в мини- баскетбол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как обводить про- тивника?  Цели: учить вести баскетбольный мяч с изменением на- правления и об- водкой партнера | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- 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 самокон- троль результата | Научатся:  - технически правильно выполнять ве- дение мяча - с изменением направления;  - соблюдать правила взаи- модействия.  с игроками | Теку- щий |  |
| 47 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Какие упражнения разминки следует выполнять перед броском набивно- го мяча? Цели: развивать силу в бросках набивного мяча из-за головы | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют 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 взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб- ной деятельности и формирование личностного смысла учения | Научатся:  - самостоятель- но подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набив- ного мяча из-за головы | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бросок набив- ного мяча) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 48 | Совершенство- вание баскет- больных упраж- нений.  Развитие коор- динационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мя- ча. Игра в мини- баскетбол | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как действовать в игре командой? **Цели:** развивать навык выполнения баскетбольных упражнений в команде | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиям^ ее реализации. *Коммуникативные:* используют речьщля регуляции своего действия. f *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловко- сти и координа- ции;  - соблюдать правила взаи- \ модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 49 | Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыж- ной подготовки. Совершенство- вание движения на лыжах сту- пающим и сколь- зящим шагом | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Правила безопас- ного поведения на уроках лыжной подготовки. **Цели:** закрепить навык переноса и крепления лыж, выполнения дви- жения на лыжах | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий лыжной подготовкой | Теку- щий |  |
| 50 | Совершенство- вание передви- жения на лыжах с палками сту- пающим и сколь- зящим шагом | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как подбирать спортивную фор- му в соответствии с погодой? **Цели:** закрепить навык передвиже- ния на лыжах с палками ступа- ющим и скользя- щим шагом | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы 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 об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять движе- ние на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дис- танции | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 51 | Совершенство- вание попере- менного двух- шажного хода на лыжах с пал- ками.  Подвижная игра «Прокатись че- рез ворота» | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как правильно подбирать лыжи и палки в соответ- ствии с ростом? Цели: развивать выносливость по- переменным двух- шажным ходом на лыжах с пал- ками | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют 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 взаи- модействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - подбирать лыжи и палки по росту;  - технически правильно вы- полнять попе- ременный двух- шажный ход  на лыжах с пал- ками | Теку- щий |  |
| 52 | Совершенство- вание одновре- менного одно- шажного хода на лыжах с пал- ками.  Подвижная игра «Подними пред- мет» | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Какие упражнения разминки выпол- няются перед про- хождением дис- танции на лыжах? Цели: закрепить навык одновре- менного одношаж- ного хода на лы- жах с палками | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - самостоятель- но организовы- вать и прово- дить разминку перед ходьбой на лыжах | Теку- щий |  |
| 53 | Обучение одно- временному бесшажному ходу под уклон с палками. Раз- витие выносли- вости в ходь- бе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью | Ком- бини-  рован- ный | I | Как распределять силы при ходьбе на лыжах на боль- шой дистанции? Цели: учить одно- временному бес- шажному ходу под уклон на лыжах с палками | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: . - технически правильно вы- полнять одно- временный бес- шажный ход на лыжах с пал- ками под уклон | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 54 | Совершенство- вание спуска на лыжах в вы- сокой стойке, торможения «плугом». Обу- чение подъему на лыжах спосо- бом «полуелоч- ка» ы «елочка» | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как избежать па- дения при спуске с горки на лыжах? **Цели:** развивать выносливость, ко- ординацию в дви- жении на лыжах различными спо- собами | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъ- емы на лыжах) | Теку- щий |  |
| 55 | Совершенство- вание одновре- менного двух- шажного хода на лыжах с пал- ками. Развитие выносливости в ходьбе на лы- жах по дистан- ции до 1500 м | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Какие действия и команды выпол- няются при обгоне на лыжах? **Цели:** закрепить навык выполнения одновременного двухшажного хода на лыжах с палками | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития вы- носливости при прохождении на лыжах больших дис- танций | Теку- щий |  |
| 56 | Совершенство- вание чередова- ния шага и хо- да на лыжах во время про- хождения дис- танции | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как выполнять че- редование шага и хода на лыжах? **Цели:** развивать выносливость и координацию во время прохож- дения дистанции на лыжах | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выявлять ха- рактерные ошибки в тех- нике выполне- ния лыжных ходов | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 57 | Совершенство- вание техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись че- рез ворота» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | В каких случаях применяется тор- можение падени- ем?  Цели: закрепить навык торможе- ния и поворотов на лыжах | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов 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 реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять пово- роты, спуски и подъемы на лыжах | Теку- щий |  |
| 58 | Совершенство- вание спуска на лыжах с пал- ками со склона способом «змей- ка».  Развитие вынос- ливости в ходь- бе на лыжах по дистанции 1000 м | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Развитие выносли- вости.  Цели: учить вы- полнять спуск на лыжах с палка- ми со склона спо- собом «змейка» | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют 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 обще- нии и взаимодействии. "  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения для развития выносливости при прохожде- нии трениро- вочных дистан- ций разучен- ными способа- ми передвиже- ния | Теку- щий |  |
| 59 | Обучение ходь- бе на лыжах по дистанции 1000 м на время | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Какой интервал соблюдается при очередном старте на лыжах? Цели: учить про- хождению на лы- жах дистанции 1000 м на время | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: °  - технически правильно вы- полнять двига- тельные дейст- вия лыжной подготовки, использовать их в соревнова- тельной деятель- ности | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 60 | Разучивание игровых упраж- нений с бегом на лыжах и без лыж | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как самостоятель- но заниматься в свободное время играми и лыжной подготовкой? Цели: учить орга- низовывать само- стоятельную дея- тельность зимой на улице | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовы- вать игровую деятельность с учетом требо- ваний ее безо- пасности | Теку- щий |  |
| 61 | Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенство- вание техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ного поведения в спортивном зале с мячами. Цели: закрепить навык броска и ловли волейболь- ного мяча различ- ными способами | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять броски и ловлю волей- больного мяча | Теку- щий |  |
| 62 | Совершенство- вание бросков мяча через сет- ку различными способами. Обучение ловле мяча с последу- ющими прыж- ками 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 ло- вить мяч через сет- ку; развивать ко- ординационные способности при выполнении упраж- нений с мячом | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- 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 самокон- троль результата | Научатся:  - выполнять упражнения  по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 63 | Совершенство- вание бросков мяча через сет- ку из зоны по- дачи двумя ру- ками.  Игра в пионер- бол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Подача мяча. Цели: учить ло- вить мяч через сет- ку с подачи | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- 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 самокон- троль результата | Научатся:  - соблюдать правила преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями с мячом | Теку- щий |  |
| 64 | Совершенство- вание подачи мяча через сет- ку броском од- ной рукой из зоны подачи. Игра в пионер- бол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как правильно и точно выполнять подачу мяча через сетку броском од- ной рукой из зоны подачи?  Цели: учить ло- вить мяч с подачи | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- 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 самокон- троль результата | Научатся:  - технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи | Теку- щий |  |
| 65 | Обучение по- ложению рук и ног при при- еме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионер- бол | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как правильно вы- полнять стойку волейболиста? Цели: учить дви- гательным дейст- виям во время игры в волейбол | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют 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 обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнение  с мячом по об- разцу учителя и показу луч- ших учеников;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 66 | Обучение упраж- нениям с мячом в парах:  - верхняя пере- дача мяча с соб- | Изуче- ние нового  мате- риала | 1 | Развитие коорди- национных спо- собностей. Цели: учить бро- сать и ловить мяч | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:  - выполнять игровые упраж- нения с элемен- тами волейбола | Теку- щий |  |

*Продолжение таол.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ственным под- брасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасы- вания партне- ром |  |  | в паре различными способами | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |  |
| 67 | Обучение упраж- нениям с мячом в парах:  - нижняя пере- дача мяча с соб- ственным под- брасыванием;  - прием снизу  и передача мяча после набрасы- вания партне- ром | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Упражнения с мя- чом в паре. Цели: развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- 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 самокон- троль результата | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловкости и ко- ординации | Теку- щий |  |
| 68 | Совершенство- вание «стойки волейболиста». Игра в пионер- бол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Развитие ловкости и координации. Цели: закрепить положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу сетки | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры с мя- чом;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 69 | Обучение  упражнениям с мячом в парах: | Изуче- ние нового | 1 | Как точно выпол- нять подачу и пе- редачу мяча? | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу. | Научатся:  - технически правильно вы- | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | - нижняя пря- мая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера;  - прием и пере- дача мяча после подачи партне- ром | мате- риала |  | Цели: учить ниж- ней прямой пода- че, приему и пере- даче мяча после подачи партнером | *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 самокон- троль результата | полнять подачу и передачу мяча через сетку |  |  |
| 70 | Обучение упражнениям с мячом в па- рах:  - верхняя пере- дача мяча с соб- ственным под- брасыванием;  - прием сверху и передача мяча после набрасы- вания партне- ром | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Упражнения с эле- ментами волейбола в паре.  Цели: развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют 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 обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения с элементами волейбола;  - соблюдать правила преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями с мячом | Теку- щий |  |
| 71 | Развитие коор- динационных способностей, внимания, лов- кости в упраж- нениях с эле- ментами волей- бола | При- мене- ние знаний и уме- ний | I | Развитие коорди- национных спо- собностей. Цели: закрепить навык выполнения упражнений с эле- ментами волейбола в паре | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять подачу и передачу мяча через сетку раз- личными спо- собами | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | *1* | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 72 | Совершенство- вание упражне- ний с элемента- ми волейбола в парах | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Правила выполне- ния бросков и лов- ли волейбольного мяча.  Цели: развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют 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 взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями | Теку- щий |  |
| 73 | Развитие вни- мания, мышле- ния, двигатель^ ных качеств по- средством во- лейбольных упражнений. Игра в пионер- бол с элемента- ми волейбола | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Правила и условия проведения игры в волейбол. Целя: учить при- менять освоенные навыки упражне- ний с элементами волейбола в игро- вой деятельности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол | Теку- щий |  |
| 74 | Совершенство- вание упражне- ний с элемента- ми волейбола индивидуально, в парах, груп- пах.  Игра в пионер- бол с элемента- ми волейбола | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Развитие коорди- национных спо- собностей. Целя: закрепить навык двигатель- ных действий,со- ставляющих со- держание игры в волейбол | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры с мя- чом;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 75 | Совершенство- вание упражне- ний с элемента- ми волейбола и применение их в пионерболе | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ного поведения в подвижных и спортивных иг- рах.  Цели: закрепить навык двигатель- ных действий, со- ставляющих со- держание игры в волейбол | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют 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 взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - применять элементы во- лейбола в игре в пионербол;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 76 | Разучивание об- щеразвивающих упражнений с гимнастиче- скими палками и упражнений на гимнастиче- ской стенке. Подвижная игра «Салки с домом» | Ком- бини- ро ван- ный | 1 | Правила безопас- ности в упражне- ниях гимнастики. Цепи: учить упраж- нениям на гимна- стической стенке | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют 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 обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения ко- нечного резуль- тата | Теку- щий |  |
| 77 | Развитие коор- динационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Правила безопас- ного выполнения упражнений акро- батики.  Цели: закрепить навык выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках, голо- ве, руках у опоры | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют 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 взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли- | Научатся:  - технически правильно вы- полнять упраж- нения акроба- тики;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | нированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |  |
| 78 | Обучение упраж- нения» на гим- настическом бревне высотой 80-100 см (на носках, при- ставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки» | При- мене- ние Знаний и уме- ний | 1 | Развитие равнове- сия.  Цели: учить вы- полнять упражне- ния на гимнасти- ческом бревне раз- личными спосо- бами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют 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 обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения на гимнастиче- ском бревне,  - контролиро- вать осанку при выполнении упражнений | Теку- щий |  |
| 79 | Совершенство- вание упражне- ний на гимна- стическом бревне.  Подвижная игра «Ноги на весу» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Развитие равнове- сия.  Цели: закрепить навык упражнений на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (присе- дания, переходы в упор присев, в упор стоя на ко- ленях) | *Познавательные:* Ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения для развития равновесия на гимнастиче- ском бревне | Теку- щий |  |
| 80 | Контроль за раз- витием двига- тельных качеств: прыжок в длину с места. Совершенство- вание лазанья по канату в три приема. | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Развитие силовых  качеств.  Цели: закрепить  умение лазать  по канату в три  приема | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют 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 взаи- модействии. *Личностные:* ориентируются на активное общение | Научатся:  - характеризо- вать роль и зна- чение уроков физической культуры для укрепления си- ловых качеств | **ГТО:** *Прыжок в длину с места* |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 |
|  | Подвижная игра «Мышеловка» |  |  |  | и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |  |
| 81 | Совершенство- вание ходьбы по гимнастиче- скому бревну высотой 80- 100 см (с пово- ротами на нос- ках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка» | Приме- нение знаний и уме- ний | 1 | Развитие равнове- сия.  **Цели:** закрепить навыки ходьбы по гимнастическо- му бревну в раз- личных сочетаниях без потери равно- весия | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют 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 обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения для развития равновесия;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 82 | Обучение опор- ному прыжку через гимнасти- ческого козла. Подвижная игра «Охотники и утки» | Комби- ниро- ван- ный | 1 | Развитие силы. **Цели:** учить пры- гать через гимна- стического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на ко- ленях, переход в упор присев и соскок вперед) | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют 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 обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | **Научатся:,**  - технически правильно вы- полнять опор- ный прыжок через гимна- стического козла | Теку- щий |  |
| 83 | Совершенство- вание перемаха на низкой пере- кладине. Развитие коор- | Приме- нение знаний и уме- ний | 1 | Развитие коорди- национных спо- собностей. Цели: закрепить навык перемаха | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | **Научатся:**  - выполнять упражнение по образцу учи- теля и показу | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | динации в стой- ке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы» |  |  | на низкой перекла- дине из виса стоя присев толчком двумя ногами, со- гнув ноги, в вис сзади согнувшись | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | лучших учени- ков;  - удерживать стойку на руках в течение дли- тельного вре- мени |  |  |
| 84 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтя- гивания на низ- кой перекладине из виса лежа (девочки), под- тягивания на пе- рекладине (маль- чики).  Подвижная игра «Вышибалы» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Развитие силы в подтягивании на перекладине. Цели: развивать внимание, лов- кость при выпол- нении игровых упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют 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 взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Кон- троль двига- тель- ных качеств (подтя- гива- ние) |  |
| 85 | Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие коор- динации, ловко- сти, внимания в серии кувыр- ков вперед. Подвижная игра «Метко в цель» | Ком- бини- рован- ный | I | Как выполнять се- рию кувырков впе- ред?  Цели: учить вы- полнять связку упражнений на пе- рекладине: из виса стоя присев толч- ком двумя ногами пере мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опус- кание назад в вис | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять упраж- нения на пере- кладине;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  | стоя и обратное движение через вис сзади согнув- шись со сходом вперед на ноги |  | ми упражне- ниями |  |  |
| 86 | Совершенство- ванне дыхатель- ных упражне- ний по методике А. Стрельнико- вой; развитие координации, ловкости, вни- мания в упраж- нениях акроба- тики | Ком- бини- рован- ный | 1 | Роль физкультур- ной деятельности оздоровительной направленности. **Цепи:** учить вы- полнять упражне- ния акробатики в связке: «ласточ- ка», упор в широ- кой стойке ноги врозь, перекатом вперед, лечь, мост, «стойка на лопат- ках», перекатом вперед, упор при- сев, встать | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- 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 | Научатся:  - характеризо- вать физиче- скую культуру как средство укрепления здоровья, физи- ческого разви- тия и физиче- ской подготов- ки человека | Теку- щий |  |
| 87 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из поло- жения стоя. Совершенство- вание дыха- тельных упраж- нений по мето- дике А. Стрель- никовой. Подвижная игра «Третий лиш- ний» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Развитие гибкости. **Цели:** учить вы- полнять комплекс упражнений по про- филактике заболе- ваний дыхательной системы посредст- вом упражнений по методике А. Стрельниковой | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- 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 | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития гибкости;  - организовы- вать и прово- дить занятия физической\* культурой  с профилакти- ческой направ- ленностью | Кон- троль двига- тель- ных качеств (наклон вперед из по- ложе- ния стоя) |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *\* | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 88 | Обучение гим- настике для глаз.  Совершенство- вание упражне- ний акробатики на развитие гиб- кости («мост», «лодочка», «рыб- ка», шпагат). , Подвижная игра «Удочка» | Изуче- ние но- вого мате- риала | 1 | Развитие гибкости в упражнениях ак- робатики. Цели: учить вы- полнять упражне- ния для коррекции зрения | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- 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 | Научатся:  - организовы- вать и прово- дить занятия физической культурой с профилакти- ческой направ- ленностью | Теку- щий |  |
| 89 | Совершенство- вание упражне- ний гимнастики для глаз. Кон- троль за разви- тием двигатель- ных качеств: броски набив- ного мяча из-за головы. Развитие вни- мания, мышле- ния, координа- ции посредст- вом упражне- ний акробатики в комбинации | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Развитие координа- ционных способно- стей в упражнениях акробатики. Цели: учить вы- полнять комбина- цию упражнений акробатики (кувы- рок вперед, кувы- рок назад, прыжок вверх с поворотом на 180°, упор при- сев, прыжком упор лежа, лечь на жи- вот, «рыбка», «кор- зинка», встать) | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- 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 | Научатся:  - выполнять упражнения гимнастики для глаз;  - выполнять упражнение  по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бросок набив- ного мяча) |  |
| 90 | Развитие ловко- сти и координа- ции в упражне- ниях акробатики. | При- мене- ние знаний | 1 | Акробатические элементы. Цели: выполнять командные дейст- | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:  - выполнять упражнения  гимнастики | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | Разучивание игровых дейст- вий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики | и уме- ний |  | вия в эстафете для закрепления учеб- ного материала | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | и акробатики, применять их в игровой и со- ревновательной деятельности |  |  |
| 91 | Обучение спе- циальным бего- вым упражне- ниям. Совер- шенствование беговых упраж- нений с ускоре- нием с высоко- го старта. Подвижная игра «Невод» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ного поведения на спортивной пло- щадке.  Цели: закрепить навыки упражне- ний легкой атлети- ки на развитие быстроты и коор- динации | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы и находят способы их решения; соотносят изучен- ные понятия с примерами из реальной жизни. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют 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 дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражне- ниями | Теку- щий |  |
| 92 | Контроль за развитием двигательных качеств: чел- ночный бег 3x10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воз- душные и сол- нечные ванны, | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как контролиро- вать развитие дви- гательных качеств? Цели: развивать двигательные ка- чества, выносли- вость, быстроту во время выполне- ния челночного бега | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют 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 обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - характеризо- вать способы закаливания организма;  - технически правильно выполнять чел- ночный бег | Кон- троль двига- тель- ных качеств (чел- ночный бег) |  |

*Продоллсение табя.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | купание в есте- ственных водо- емах).  Игра «Ловишка, поймай ленту» |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, по- тертостях. Кон- троль за разви- тием двигатель- ных качеств: бег на 30 м | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Низкий старт, стартовое ускоре- ние, финиширова- ние.  **Цели:** развивать двигательные ка- чества, выносли- вость, быстроту в беге на короткие дистанции | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- 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 | **Научатся:**  - оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бег на 30 м) |  |
| 94 | Обучение бро- скам и ловле теннисного мя- ча на дальность, в максимальном темпе, из раз- ных исходных положений в парах. Игра «Подвиж- ная цель» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как развивать лов- кость и быстроту? **Цели:** закрепить навык броска ма- лого мяча различ- ными способами | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы и находят способы их решения. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют 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 дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры |  |  |
| 95 | Контроль за развитием двигательных качеств: мета- | Про- верка и кор- рекция | 1 | Как совершенство- вать метание и лов- лю теннисного мяча? | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | **Научатся:**  - метать тен- нисный мяч на дальность | **ГТО:** *Метание мяча на дальность* |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | ние теннисного мяча на даль- ность.  Подвижная игра «Охотники и утки» | знаний и уме- ний |  | Цели: закрепить навык метания теннисного мяча на дальность | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | с правильной постановкой  руки |  |  |
| 96 | Развитие силы в метании на- бивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из раз- ных исходных положений и различными способами в па- рах и в кругу. Игра в мини- футбол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Развитие силовых качеств.  Цели: закрепить навык метания на- бивных мячей раз- личными спосо- бами | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы и находят способы их решения. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - контролиро- вать нагрузку в процессе вы- полнения учеб- ных заданий | Теку- щий |  |
| 97 | Обучение прыжкам в вы- соту на месте с касанием ру- кой подвешен- ных ориенти- ров. Совершен- ствование прыж- ков в длину с разбега спосо- бом «согнув ноги».  Игра в мини- футбол | Ком- бнни- ро ван- ный | 1 | Организационные приемы прыжков. Цели: выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту и в длину с разбега | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют 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 обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять двига- тельные дейст- вия легкой ат- летики | Теку- щий |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 98 | Контроль за развитием двигательных качеств: пры- жок в длину с разбега спосо- бом «согнув ноги».  Равномерный шестиминутный бег.  Игра в мини- футбол | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как развивать вы- носливость при медленном беге? Цели: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 минут | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутно- го бега;  - оценивать ве- личину нагруз- ки по частоте пульса | Кон- троль двига- тель- ных качеств (пры- жок в длину с раз- бега) |  |
| 99 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе и с ускоре- нием | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания 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- троль результата | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; - оценивать величину на- грузки по час- тоте пульса | **ГТО:** *Бег 60 м* |  |
| 100 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения. | Научатся:  - равномерно распределять свои силы для завершения бега;  - оценивать ве- личину нагруз- | **ГТО:** *Бег 1000 м* |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | s | 9 |
|  |  |  |  |  | *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | ки по частоте пульса |  |  |
| 101 | Разучивание упражнений эстафет «Весе- лые старты» | Ком- бини- рован- ный | I | Как использовать полученные навы- ки в процессе обу- чения?  Цели: закреплять умения и навыки правильного вы- полнения основ- ных видов движе- ний | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - подбирать эстафеты и фор- мулировать их правила;  - организовы- вать и прово- дить «Веселые старты»;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |
| 102 | Совершенство- вание подвиж- ных и спортив- ных игр по вы- бору | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как использовать полученные навы- ки в процессе обу- чения?  Цели: закреплять умения и навыки правильного вы- полнения основ- ных видов движе- ний; осуществлять подвижные игры для развития дви- гательных качеств | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - называть игры и формулиро- вать их прави- ла;  организовывать и проводить подвижные иг- ры в помеще- нии;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий |  |