

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Коми

Управление образования администрации МР «Княжпогостский»

МБОУ «СОШ им. А. Ларионова» г. Емвы

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
технологии, ИЗО, музыки,
ОБЖ и физической культуры

Протокол от
«28» августа 2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете

Протокол от
«29» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

_____ Н.В.Костерева

Приказ от
«29» августа 2023 г. № 317

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Емва, 2023

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;

- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.

- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г. На основе базисного учебного плана, с учетом учебного плана Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2» г. Емвы, ориентирована на учащихся 1-4 классов.

Рабочая программа по физической культуре не предусматривает расширение и углубление, отражает минимум содержания образования и требований к уровню подготовки учащихся.

Учебно-методический комплект.

Учебник для 1-4 класса «Физическая культура» Лях

1.Общая характеристика учебного предмета, курса

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

2. Место предмета в учебном плане

Для реализации рабочей программы физическая культура отведено 417 часов. В соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ №2» г. Емвы на изучения физической культуры, при нормативной продолжительности учебного года отводится:

- 1 класс – 99 часа (3 часа в неделю – 33 учебных недели);
- 2 класс – 102 часов (3 часа в неделю – 34 учебных недель);
- 3 класс – 102 часов (3 часа в неделю – 34 учебных недель);
- 4 класс – 102 часов (3 часа в неделю – 34 учебных недель);

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических

качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и

двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке:

равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учеб-

ные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- –выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематический план

1 класс

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов
1	Легкая атлетика.	26
2	Гимнастика с элементами акробатики	32
3	Лыжная подготовка.	12
4	Подвижные игры.	25
5	Плавание	3
6	Итоговая промежуточная аттестация	1
	Итого:	99 часов

2 класс

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов
	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
1	Легкая атлетика. Подвижные игры	26
2	Гимнастика с элементами акробатики	32
3	Лыжная подготовка.	14
4	Подвижные игры.	26
5	Плавание	3
	Итоговая промежуточная аттестация	1
	Итого:	102 часа

3 класс

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов
	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
1	Легкая атлетика. Подвижные игры	28
2	Гимнастика с элементами акробатики	28
3	Лыжная подготовка.	14
4	Подвижные игры.	28
5	Плавание	3
6	Итоговая промежуточная аттестация	1
	Итого:	102 часа

4 класс

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика с элементами акробатики	28
4	Лыжная подготовка	14
5	Подвижные игры	28
6	Плавание	3
7	Итоговая промежуточная аттестация	1
	Итого:	102

6. Тематическое планирование

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
<p>Когда и как возникли физическая культура и спорт</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>
<p>Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
<p>Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p>Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж-</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов</p>

<p>нения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p>Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p>

<p>влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Самоконтроль</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.</p>
<p>Что надо уметь</p>	

**Бег, ходьба, прыжки, метание
1—2 классы**

Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны оттал-

Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

<p>кивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).</p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
<p>3—4 классы</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.</p> <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей</i></p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для</p>

<p><i>стей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, вразличном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.</p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1—2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад.</p>	<p>развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
<p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.</p> <p>«Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и надвух ногах на месте, поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>

60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятиерной).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4—5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их

<p>Бодрость, грация, координация</p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>1—2 классы</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка; перекачты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекач вперёд в упор присев; кувырок в сторону.</p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.</p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастиче-</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>

ской стенке с одновременным захватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия.

Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. *Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.* Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; построение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; построение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости.

Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.

Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.

Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений

Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

<p><i>сти, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) обще-развивающих упражнений различной координационной сложности.</i></p>	
<p>3—4 классы</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперёд;</i></p> <p><i>стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью самостоятельно.</i></p> <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися.</i></p> <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</i></p> <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</i></p> <p><i>Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</i></p> <p><i>Освоение танцевальных упражне-</i></p>	<p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p>

ний и развитие координационных способностей. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. I и II позиции ног; сочетание

шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!»,

«Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений

Играем все!

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

1—2 классы

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам»,

«Два мороза», «Пятнашки». *Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.* Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит»,

Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.

Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Соблюдают правила безопасности

Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.

Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.

Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

«Точный расчёт»,
«Метко в цель».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй»,

«Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину»,

«Попади в обруч».

3—4 классы

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол). Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

<p>Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированности в пространстве.</i> Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p><i>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.</i> Подвижные игры¹ «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями</p>	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>
<p>Жизненно важное умение</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.</p> <p><i>Освоение умений плавать и развитие координационных способностей.</i> Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты.</p> <p><i>Совершенствование умений плавать и развитие выносливости.</i> Повторное проплавание отрезков 10—25</p>	<p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.</p>

<p>м (2—6 раз), 100 м (2—3раза). Игры и развлечения наводе.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать</p>	<p>Используют разученные плавательные упражнения в организации активногоотдыха</p>
<p>Все на лыжи!¹</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> <p>1—2 классы</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км.</p> <p>3—4 классы</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i> Попеременный двухшажный ход без палокиспалками.Подъём«лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом иупором. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанциидо2,5км</p>	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Используют бег на лыжах в организации активногоотдыха</p>
<p>Твои физические способности</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Изменение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силымышц.</p>	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделовучебника.</p>

<p>Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости</p>	<p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет</p>
<p>Твой спортивный уголок</p> <p>Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития силы, гибкости, координации и выносливости</p>	<p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок</p>

7. Материально-техническое обеспечение уроков физкультуры

Дидактические материалы

- ✓ В.И. Лях А.А. Зданевич Физическая культура 1-4 классы Москва «Просвещение»
- ✓ А.Н. Каинов, кандидат пед. Наук Г.И. Курьерова Физкультура 5-11 классы, Комплексная программа физического воспитания; Волгоград «Учитель» 2010г.

Большой зал

п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
	Стенка гимнастическая	
	Бревно гимнастическое напольное	
	Бревно гимнастическое высокое	
	Козёл гимнастический	
	Конь гимнастический	
	Переключатель гимнастическая	
	Канат для лазанья с механизмом крепления	
	Мост гимнастический подкидной	
	Скамейка гимнастическая жёсткая	
10	Комплект навесного оборудования	В комплект входят переключатель.
	Скамья атлетическая наклонная	
	Коврик гимнастический	
	Маты гимнастические	
	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	
	Скакалка гимнастическая	
	Палка гимнастическая	
	Обруч гимнастический	
	Сетка для переноса малых мячей	

№	Наименование	Малый зал	Количество
1	Шведская стенка		6
2	Скамейка гимнастическая	4	
3	Мячи гимнастические детские	25	
4	Коврики для гимнастики		12
5	Мат гимнастический	4	
6	Мяч волейбольный		1
7	Мяч баскетбольный	1	
8	Мяч футбольный	1	
9	Обручи детские	10	
10	Палка гимнастическая		25
11	Скакалка	9	
12	Тренажеры для ног	2	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

/п	Тема урока	Ти п ур ока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		В ид ко н тр
					универсальные учебные действия	предметные знания	
2	3	4	5	6	7	8	
	Т/б. Строевые упражнения. П/и «Займи свое место»	Вв од н ый	1	<p>Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке?</p> <p>Цели: познакомиться с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; учить слушать и выполнять команды «Смирно!», «Вольно!», построение в шеренгу</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила безопасного поведения на уроке; - выполнять действия по образцу; - выполнять построение в шеренгу; - выполнять 	Те ку щ ий
	Строевые упражнения. п/и «Ловиш ка»	Из уче ни е но вого ма те ри ала	1	<p>Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма?</p> <p>Цели: учить выполнять команды «Смирно!», «Равняйся!», построение в шеренгу, колонну по одному; «низкий старт»</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять команды на построения и перестроения; - выполнять повороты на месте; - выполнять комплекс утренней гимнастики 	Те ку щ ий

	Бег 30 м. с высокого старта П/и «Салки с домом»	Комбинированной	1	Что такое колонна? Цели: повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну; учить положению «высокого старта»	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять беговую разминку; - выполнять бег с высокого 	Текущий
	Челночный бег 3 x 10м. П/и «Гуси-лебеди»	Комбинированной	1	<p>Что такое челночный бег? Корректировка техники бега.</p> <p>Цели: учить правильной технике бега; учить бегу с изменением направления движения</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег); - технически правильно выполнять поворот в челноч- 	Контроль двигательных качеств (че
	Прыжки в длину с места. П/и «Удочка»	Изучательная	1	<p>Как прыгать в длину с места?</p> <p>Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления. Обучение понятию</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения; - технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места; 	Текущий

	Строевые упражнения. П/и «Жмурки»	комбинированный	1	<p>Какая польза от физической культуры?</p> <p>Цели: учить правильно выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников 	Текущий
	Метание мяча П/и «Пятнашки»	Комбинированный	1	<p>Как выполнять метание малого мяча (мешочка) на дальность?</p> <p>Цели: познакомить с особенностями физической культуры древних народов</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять метание предмета; - выполнять организуемые строевые команды и приемы 	Текущий
	Метание. Эстафетный бег п/и «За мячом»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	<p>Правила выполнения метания.</p> <p>Цели: учить выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности; учить выполнять игровые упражнения разной функциональной направленности</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнение, добываясь конечного результата; - организовывать и проводить эстафету; - соблюдать правила взаимодействия с игроками команды 	Контрольные двигательных качеств (метание)

	противни-						
	Прыжки в длину с места.	Комбинированной	1	<p>Что такое жизненно важные способы передвижения человека?</p> <p>Цели: познакомиться с различными способами передвижения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание; учить выполнять упражнения под заданный ритм и темп</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками 	<p>Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)</p>
0	П/и: «Запрещенное движение», «Два Мороза»	Комбинированной	1	<p>Каким должен быть режим дня?</p> <p>Цели: учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников 	<p>Текущий</p>
1	П/и «Два Мороза».	Комбинированной	1	<p>Что такое физические качества человека?</p> <p>Цели: развивать выносливость при выполнении игровых упражнений</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками 	<p>Текущий</p>

	«Удочка»				ной деятельности и формирование личностного смысла учения		
2	п/и «Воробушки-попрыгунчики»	Кобираный	1	<p>Как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях?</p> <p>Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; - организовывать и проводить подвижные игры 	Текущей
3	р/н игры «Горелки»	Изучение материала	1	<p>Какова роль и значение народных игр в развитии физической культуры? Цели: учить запоминать временные отрезки; учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональ-</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить народные подвижные игры; - взаимодействовать с игроками; - запоминать 	Текущей
4	метание предмета в цель.	Кобираный	1	<p>Как вести себя в спортивном зале? Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения с малыми мячами; броски малого мяча в цель</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли-</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча в цель; - взаимо- 	Текущей

	игры «Охотник и				линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ками	
5	Гимнастика Т/б п/и «Кто быстрее схватит?»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: учить выполнять построения и перестроения; учить правильно выполнять подъем туловища	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени; - выполнять организуемые строевые 	Комплексные двигательные качества (подъем туло-
6	«вис на Гимн.стенке на время». П/и «Совушка»	Комплексный	1	Правила выполнения упражнения (вис на гимнастической стенке). Цели: учить выполнять упражнения на гимнастической стенке; учить выполнять прямой хват при выполнении «виса»	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для развития силы; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; 	Техники
7	гимнастики с элементами акробатики. Разучивание подвижной игры	Комплексный	1	Как технически грамотно выполнить перекуты? Что такое группировка? Цели: познакомить с простейшими элементами акробатики; учить выполнять перекуты в группировке; развивать координационные	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические упражнения; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать 	Техники

	«Передача мяча в тоннеле»		способности				
8	Кувырок вперед.	Изучение нового материала		<p>Как правильно выполнить кувырок вперед?</p> <p>Цели: развивать координационные способности; учить выполнять действия в круговой тренировке для закрепления учебного материала</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические упражнения; - контролировать физическое состояние при выполнении упражнения 	Текущий
9	стойка на лопатках. п/и«Займи свое место»	Комбинированный		<p>Правила выполнения упражнения акробатики (стойка на лопатках).</p> <p>Цели: учить выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические упражнения; - добиваться достижения конечного результата 	Текущий
0	акробатика	Изучение нового материала		<p>Как развивать гибкость тела?</p> <p>Цели: учить выполнять упражнения поточной тренировки</p>	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические упражнения; - строиться в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки 	Текущий
1		Про		<p>Как контролировать двигательные</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осу-</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выпол- 	Кон

	наклон из положения стоя. Упражнения в равновесии	и коррекция знаний и умений		качества? Цели: учить правильно выполнять наклон вперед; учить выполнять ходьбу на носках разными способами	поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	упражнения для развития гибкости; - выполнять упражнения по образцу учителя	двигательные качества (наклон)
2	лазания по наклонной скамейке. и/на внимание «Класс, смирно!»	Приемы и знания, умения	1	Каковы правила выполнения лазанья? Цели: учить выполнять лазанье разными способами	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации; - выполнять игровые упражнения по команде	Техники
3	подтягивания из виса лежа. п/и «Правильный номер»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как совершенствовать подтягивание из виса лежа? Цели: закрепить навыки в упражнениях акробатики	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять упражнения для развития силы; - организовывать и проводить игровые	Контроль двигательных качеств
4	упражнения в равновесии «цапля»,	Изучение	1	Как совершенствовать упражнения в равновесии? Цели: разви-	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение;	Научатся: - выполнять упражнения для	Техники

	Разучивание игры «Волк во рву»			кость, внимание при выполнении упражнений акробатики и игровых упражнений	ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	развития основных физических качеств	
5	виса на перекладине и гимнастической стенке. п/и «Тараканчики»	Изучение нового материала	1	Какова этапность при обучении виса на перекладине? Цели: развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении виса на перекладине	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий
6	кувырок вперед	Комбинированной	1	Роль физической деятельности оздоровительной направленности. Цели: развивать координационные способности при выполнении упражнений акробатики	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий
7	Акробатика. перекаат назад в группировке	Комбинированной	1	Развитие гибкости. Цели: учить выполнять упражнения для развития гибкости	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Научатся: - выполнять упражнения для развития гибкости и координации	Текущей

8	строевые упражнения. П/и «Непослушные стрелки часов»	И зуче н ие н ового м ате р иала	1	Правила выполнения упражнений с предметами. Цели: развивать координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастическими палками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: — вы- полнять упражне- ния с предме- том; - вы- полнять команды на построение и перестроение	Те ку щи й
9	Упражнения в паре. Игра «Удочка»	И зуче н ие н ового м ате р иала	1	Роль физкультурной деятельности оздоровительной направленности. Цели: учить правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - вы- полнять парные уп- ражнения; - орга- низовывать и проводить под- вижные игры	Те ку щи й
0	упражнения в равновесии. П/и «Змейка»	К ом- б ини- р ован- н ый		Как выполнять кувырок вперед? Цели: учить технике выполнения кувырка вперед	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Научатся: - техни- чески грамотно выполнять уп- ражнения в равновесии; - со- блюдать прави- ла взаи- модействия с	Те ку щи й

1	прыжки со скакалкой. П/и «Солнышко»	Изучительно-магистериала	Какова этапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цели: учить выполнять прыжки со скакалкой, соблюдать правила безопасности при приземлении	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-	Научатся: - выполнять прыжки со скакалкой; - соблюдать правила безопасности; - при-	Текущий
2	Эстафеты с обручем и скакалкой.	Изучительно-магистериала	Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке. Цели: учить выполнять командные действия в эстафете; совершенствовать кувырки вперед	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: — выполнять упражнения на гимнастической стенке; - выполнять акробатические элементы (ку-	Текущий
3	лазанья и перелезания по гимнастической стенке	Комбинированный	Организационные приемы лазанья на гимнастической стенке. Цели: учить выполнять упражнения на гимнастической стенке, соблюдая правила безопасности	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения на гимнастической стенке; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Текущий
4	Обучение упражнениям полосы	Изучительно-магистериала	Из каких этапов состоит полоса препятствий?	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.	Научатся: - самостоятельно контроли-	Текущий

	Совершенство упражнений «стойка на лопатках», «мост»,	ри ала		двигательные качества, выносли- вость, быстроту во время преодоления полосы препятствий	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции сво- его действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дос- тижении поставленных целей	выполне- ния упражне- ний акробати- ки;	
5	П/ игра «Ноги на весу»	Ко м- би ни- ро ван- ны й		Как правильно выполнять пере- строения в шерен- гах? Цели: разви- вать внимание при выполнении пере- строения в шеренге, ловкость при пере- мещении по гимнастиче- ским стенкам; совер- шенствовать навыки выполнения кувырков вперед	Познавательные: самостоятельно ставят, форму- лируют и решают учебную задачу; контролируют про- цесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соот- ветствии с поставленной задачей и условиями ее реали- зации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к обще- му решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це- лей; умеют управлять эмоциями при общении со сверст- никами и взрослыми	Научатся: - выпол- нять упражне- ния для разви- тия внимания, ловкости и коорди- нации; - соблю- дать правила поведения и преду- преждения травматизма во время занятий физкультурой	Те- кущий
6	П/Игра «Ноги навесу»	Из уче ни е но вого ма те ри ала		Организа- ционные приемы ла- занья по канату. Цели: учить лазанью по кана- ту, соблюдая пра- вила безопасности	Познавательные: самостоятельно выделяют и фор- мулируют цели и способы их осуществления; осуществ- ляют поиск необходимой информации Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Ком- муникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - вы- полнять упражне- ния для разви- тия ловкости и координации; - со- блюдать прави- ла поведения и преду- преждения травматизма во	Те- ку щи й
7		Ко м-		Какова этап- ность обучения	Познавательные: самостоятельно формулируют про- блемы; ориентируются в разнообразии способов решения	Научатся: - вращать	Те- ку

	Развитие выносливости в круговой тренировке	ро ван- н ый		зию обруча? Дели: учить тех- зике вращения обруча; совершенствовать умение выполнять упражнения круговой тренировки	задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	разными способами; - распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки	
8	Развитие гибкости . Совершенствование лазанья по гимнастической стенке	Коби- ро ван- н ый		Какие упражнения используют для развития гибкости? Цели: учить выполнять упражнения для развития гибкости; совершенствовать лазанье по гимнастической стенке	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию	Научатся: - правильно выполнять шпагат; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий	Текущий
9	Совершенствование лазанья по канату	Коби- ро ван- н ый		Какие бывают способы перелезания по гимнастической стенке? Как совершенствовать лазанье по канату? Цели: учить перелезанию по гимнастической стенке; закреплять навык лазанья по канату	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: — выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; - соблюдать правила безо-	Текущий
0	Упражнения в равновесии	Изуче- ние		С помощью каких упражнений можно развивать координацию и	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: оценивают правильность выполне-	Научатся: - самостоятельно подбирать физиче-	Текущий

	П/и «Третий лишний»	ри ала		весие? Цели: учить выполнять упоры и равновесия разными способами; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту при проведении	действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ражнения различной целевой направленности; - организовывать и проводить подвижные игры	
1	Совершенствование лазанья и Перелезания. П/игры «Бездомный заяц». Игра «Удочка»	Из уче ни е но во го ма те ри ала		Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря? Цели: учить выполнять упражнения, используя гимнастические снаряды	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	Текущий
2	Развитие ловкости и координации.	Ко м- би- ни- ро- ван- ны й		Какие качества развиваются при преодолении полосы препятствий? Цели: учить выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; совершенствовать лазанье, перелезание по гимнастической стенке	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений; - выполнять упражнения	Текущий

3	Совершенствование упражнений в парах. Разучивание игры «Чехарда»	Комбинированной	<p>Правила выполнения упражнений в парах.</p> <p>Цели: учить выполнять упражнения акробатики в парах</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические упражнения с помощью партнера; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения 	Текущий
4	Совершенствование акробатических упражнений.	Применение знаний, умений	<p>Как развивать выносливость, ловкость и координацию?</p> <p>Цели: учить выполнять упражнения на гимнастической скамейке разными способами; развивать координационные способности при выполнении упражнений акробатики</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические упражнения с помощью гимнастических снарядов; - самостоятельно контролировать качество выполнения 	Текущий
5	Прыжки на двух ногах.	Комбинированной	<p>Как работать над распределением сил на дистанции?</p> <p>Цели: учить выполнять прыжки на одной ноге, со скакалкой и в обруч, соблюдая правила безопасности</p>	<p>Познавательные: определяют и формулируют проблему; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> — выполнять прыжки на одной, двух ногах разными способами; - соблюдать правила поведения и 	Текущий

	П/И «День и ночь»				личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	травматизма во время физкультурных занятий	
6	эстафеты «Веселые старты»	Применение знаний, умений		<p>Как использовать полученные навыки в процессе обучения?</p> <p>Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете для закрепления</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать и проводить разминку; - соблюдать правила взаимодействия с игроками 	Текущий
7	веселые старты	Применение знаний, умений		<p>Как проводятся веселые старты?</p> <p>Цели: закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила взаимодействия с игроками; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий 	Текущий
8	Лыжная подготовка. Т/б	Изучение нового материала		<p>Организационные приемы переноса и надевания лыж. Цели: познакомиться с правилами безопасного по-</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> — организованно выходить с лыжами из помещения; -правильно 	Текущий

				лыж и лыжных палок, при катании на лыжах	воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного умысла учения	- выполнять движения на лыжах по кругу, протаптывая лыжню	
9	Ступающий шаг на движение в колонне	Изучено материала		Как правильно выполнять движение на лыжах? Цели: учить правильно выполнять ступающий шаг на лыжах; выполнять движение на лыжах в колонне с соблюдением	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: — выполнять ходьбу на лыжах ступающим шагом; - двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию	Текущий
0	поворот переступанием, движение в колонне	Комбинированной		Каковы правила поворотов переступанием на месте? Цели: учить повороту переступанием лыж вокруг пяток	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; - соблюдать правила безопасного	Текущий
1	скользящий шаг	Комбинированной		Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах. Цели: учить правильно готовить лыжный инвентарь;	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к	Научатся: - двигаться на лыжах скользящим шагом;	Текущий

				закрепить навык выполнения скользящего шага	щему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	дения и предупреждения травматизма на уроке физ-	
2	Движение и спуск с горы без палок	Изучение нового материала		Какие бывают способы передвижения на лыжах? Цели: учить движению и спуску на лыжах в положении полуприседа	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Научатся: - двигаться на лыжах в полуприседе; - спускаться с небольшого возвышения на	Текущий
3	подъем в горку разными способами	Изучение нового материала		Правила преодоления небольших склонов, встречающихся на дистанции. Цели: учить правильному подъему на лыжах разными способами	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-	Научатся: - выполнять подъем ступающим и скользящим шагом; - преодолеть	Текущий
4	Обучение торможению на лыжах	Изучение нового материала		В каких случаях используется торможение падением? Цели: учить торможению падением на лыжах	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять торможение падением на лыжах; - соблюдать правила поведения и предупреждения	Текущий

5	движение на лыжах с палками	Изучение нового материала	Способы передвижения на лыжах. Цели: учить движению на лыжах с палками	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед; - координировать 	Текущие
6	Скольльзящий шаг спалками	Комбинированный	Как передвигаться скольльзящим шагом с палками? Цели: учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения с палками	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять скольжение на одной лыже; - выполнять на лыжах толчок правой и левой ногой с 	Текущие
7	подъем в горку с палками.	Комбинированный	Каким способом выполняется подъем на небольшом склоне с палками? Цели: учить выполнять подъем на лыжах с палками ступающим шагом; учить правильному отталкиванию	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно выполнять подъем и спуск на лыжах с помощью палок 	Текущие
8	движение «змейкой» и	Комбинированный	Как выполняется движение на	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - двигаться на 	Текущие

	ступающим шагом с палками	ны й		Цели: учить выполнять передвижения на лыжах с помощью палок разными спо-	ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-	«змейкой»; - передви- гаться на лы- жах, пре- одолевая пре- пятствия	
9	Прохождение 500 м в мед- ленном темпе	Пр и ме- нение зн аний, ум ений		В чем заклю- чаются правила лыжной подготов- ки? Цели: выпол- нять упражнения по лыжной подго- товке для закреп- ления учебного ма- териала	Познавательные: самостоятельно выделяют и фор- мулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-	Научатся: - пра- вильно называть лыжный инвен- тарь; - пере- двигаться на лыжах	Те ку щий
0	Броски и ловля малого мяча. П/и «Вы- шибалы»	Из уче- ние но- вого ма- те- ри- ала		Как выполнять броски и ловлю малого мяча? Цели: учить правильной техни- ке броска и ловли мяча, соблюдая правила безопасно- сти	Познавательные: используют общие приемы реше- ния поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответ- ствии с поставленной задачей и условиями ее реализа- ции; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освое- ние социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Научатся: - выпол- нять броски и ловлю малого мяча; — выполнять общеразвива- ющие упражне- ния с малыми мячами	Те ку щий
1	броски и ловля мяча в па- рах. П/и «Анти- вышибалы»	Ко- би- ро- ван- ны й		Как взаимо- действовать с партнером при вы- полнении бросков и ловли мяча в па- рах? Цели: учить выполнять броски и ловлю мяча в па- рах	Познавательные: самостоятельно выделяют и фор- мулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное взаимо- действие со сверстниками; проявляют дисциплинирован- ность, трудолюбие и упорство в достижении поставлен- ных целей	Научатся: - вы- полнять броски и ловлю мяча в парах; - со- блюдать прави- ла взаи- модействия с игроками	Те ку щий

2	броски мяча одной рукой. п/и «Снежки»	Кобируваный	Как выполнять броски мяча одной рукой? Цели: учить правильной технике броска мяча одной рукой; учить попадать в цель, бросая мяч одной рукой	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять броски мяча одной рукой; - контролировать силу и высоту броска 	Текущий
3	п/и Охотники и утки»	Кобируваный	Способы выполнения бросков мяча в стену. Цели: учить выполнять броски и ловлю мяча в стену разными способами	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять броски и ловлю мяча у стены 	Текущий
4	ведение мяча на месте и в движении. П/и «Мяч из круга»	Кобируваный	Ведение мяча. Цели: учить выполнять ведение мяча на месте и в продвижении	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ведение мяча на месте и в движении; - соблюдать правила взаимодействия с 	Текущий
5	броски мяча в кольцо «снизу». «Мяч соседу»	Изучено	Как бросать мяч в корзину? Цели: учить правильной технике выполнения бросков мяча в кольцо	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу»; 	Текущий

				способом «снизу»	щему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	вать силу и высоту броска	
6	броски мяча в кольцо. П/и «Горячая картошка»	Комбинированный		Способы выполнения бросков мяча в корзину. Цели: учить правильной технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - выполнять бросок мяча в кольцо; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Техники
7	Развитие скоростных качеств. п/и «Гонки мячей в колоннах»	Комбинированный		Как правильно выполнять бросок мяча в корзину после ведения? Цели: учить правильной технике бросков мяча в кольцо после ведения; совершенствовать координацию, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Научатся: - выполнять броски мяча в кольцо разными способами; - взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом	Техники
8	броски и ловля мяча через сетку. п/и «Перекинь мяч»	Комбинированный		Какие бывают игры с мячом на площадке с сеткой? Цели: учить правильной технике бросков и ловле мяча через сетку	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Научатся: — выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч	Техники

9	броски набивного мяча из-за головы. п/и «Вышибалы»	Изучение особенностей материала	Способы выполнения бросков набивного мяча. Цели: учить правильной технике броска набивного мяча из-за головы	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять броски набивного мяча из-за головы; - соблюдать правила взаимодействия	Текущий
0	броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка»	Проверка и коррекция знаний	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения броска набивного мяча из-за головы	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять бросок набивного мяча из-за головы	Контроль за развитием двигательных качеств
1	броски малого мяча в горизонтальную цель. П/и «Быстрая подача»	Проверка и коррекция знаний	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: — грамотно использовать технику метания мяча; - соблюдать правила безопасного поведения	Контроль за развитием двигательных качеств
2	Разучивание кувырка назад. Игра «Охотники и утки»	Комбинированный	Как выполнять кувырок назад? Что такое группировка? Цели: учить технике кувырка назад; развивать координационные способности при выполнении перекатов и кувырков	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного	Научатся: - технически правильно выполнять кувырок назад; - соблюдать правила поведения	Текущий

					учения	уроке физ-культуры	
3	стойкана голове. Игра «Тараканчики»	Изучение нового материала		Как выполнить стойку на голове? Цели: учить технике стойки на голове; развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении упражнений акробатики	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - объяснять технику выполнения	Техники
4	Развитие координации движений. Игра-эстафета с гимнастическими палками	Применение знаний, умений		Как взаимодействовать при выполнении упражнений в группе? Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения в группе	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения в группе различными способами	Техники
5	Разучивание игры с мячами «Передал - садись»	Комбинированный		Какова этапность обучения стойке на руках? Цели: учить выполнять стойку на руках у стены	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически грамотно выполнять стойку на руках у стены	Техники
6	Развитие скоростно-силовых	Комбинированный		Упражнения акробатики. Цели: совершенствовать координационные способности, силу и	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции	Научатся: - выполнять акробатические комбинации на высоком техническом	Техники

	Качеств.			ловкость при выполнении упражнений акробатики	своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	соблюдая правила безопасного поведения	
7	Развитие координации движений. Разучивание игры «Пустое место»	Пр и ме не ни е зн аний, ум		Развитие координационных способностей. Цели: совершенствовать навык выполнения упоров на руках	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-	Научатся: - выполнять упражнения для развития координации	Те ку щи й
8	Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Коньки- горбунки»	Пр и ме не ни е зн аний, ум ений		Как развивать выносливость и быстроту? Цели: совершенствовать навык выполнения прыжков в длину с места	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - технически правильно выполнять прыжок с места	Те ку щи й
9	Совершенствование упражнений акробатики	Пр оверка и кор рекция знаний и уме ний		Как совершенствовать выполнение упражнений акробатики? Цели: выполнять упражнения акробатики для закрепления учебного материала	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - выполнять акробатические упражнения	
0	подтягивания на низкой перекладине из виса	Пр оверка и кор рекция знаний и		Как развивать силу и выносливость? Цели: закреплять навык подтягивания из виса лежа;	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Научатся: - выполнять прямой хват при подтягивании; - со-	Ко н тро ль дв ига

	лежа. Игра «Коньки-горбунки»	ни й		качества	Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	модействия с игроками	ги-вание)
1	Развитие равновесия. Игра «Охотники и утки»	Пр и ме ни е зн аний,		Способы развития равновесия. Цели: развить равновесие во время выполнения упражнений акробатики	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-	Научатся: - выполнять упражнения для развития равновесия	Те ку щи й
2	Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое место»	Из уче ни е но вого ма те ри		Как развивать силу и ловкость? Цели: учить выполнять упражнения с гантелями различными способами	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять упражнения с гантелями различными способами	Те ку щи й
3	наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер»	Пр оверка и кор- рекция знаний, умений		Какие упражнения развивают гибкость? Цели: закрепить навык выполнения наклонов вперед	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - выполнять упражнения для развития гибкости различными способами	Ко н тро ль дв ига тел ьных ка честв
4	поднимание туловища из положения лежа на спине за	Пр оверка и кор- рекция знаний, умений		Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: учить поднимать туловище из положения	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции	Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростно-силовых	Ко н тро ль дв ига тел

	30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом»				своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	вать и проводить подвижные игры	туловища за 30 с)
5	эстафеты с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	Применение знаний, умений		Развитие координационных способностей. Цели: выполнить командные действия в эстафете для закрепления материала	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - соблюдать правила безопасного поведения при выполнении упражнений акробатики	Техники
6	Развитие выносливости . Игра «День и ночь»	Применение знаний, умений		Каковы правила развития выносливости? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвиж-	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставлен-	Научатся: - равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега	Техники
7	Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств	Комбинированный		При каком виде бега применяется низкий старт? Цели: совершенствовать технику низкого старта; учить бегу с ускорением	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростных качеств; - грамотно использовать тех-	Техники
8	Обучение технике прыжка	Применение		Как выполняется прыжок в дли-	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Научатся: - техниче-	Техники

	длину с разбега. эстафета «Кто дальше прыгнет?»	знаний, умений		разбега? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега	<p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности	
9	прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры	Проверка и коррекция знаний, умений		Правила выполнения прыжка в длину с места. Цели: развитие силы, ловкости и координации во время выполнения прыжков разными	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Научатся: - выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега	Контрольные двигательных качеств
0	бег 30 м с низкого старта.	Процесс изменения знаний и умений		Скоростные и силовые качества. Цели: развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию и выполнения упражнений полосы препятствий	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Научатся: - выполнять бег, преодолевая различные препятствия	Тесты
1	бег 30 м	Проверка и коррекция знаний, умений		Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать скоростно-силовые качества во время бега на	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества</p>	Научатся: - равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением	Контрольные двигательных качеств

					личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
2	Метание теннисного мяча в цель и на дальность	Применение знаний, умений		Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании? Цели: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и метании на дальность	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки)	Техники
3	метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробы»	Проверка и коррекция знаний и умений		Каковы правила выполнения метания? Цели: учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставлен-</p>	Научатся: - грамотно использовать технику метания мешочка при выполнении упражнений	Контроль
4	Контроль пульса. Строевые упражнения	Компьютеризация		Как выполнить подсчет пульса? Цели: учить подсчитывать пульс; закреплять навык выполнения строевых команд	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-</p>	Научатся: - выполнять подсчет пульса; - выполнять организуемые строевые команды и приемы	Техники

5	Строевые упражнения	м-би-ро-ван-ны-й	Ко	Как выполнить подсчет пульса? Цели: учить подсчитывать пульс; закреплять навык выполнения строевых команд	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять подсчет пульса; - выполнять организующие строевые команды и приемы 	Те-кущи-й
6	Плавание. П/и «Вызов номеров»	м-би-ро-ван-ны-й	Ко	Какие способы плавания бывают? Цели: выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равномерно распределять свои силы во время выполнения имитационных упражнений; - оценивать 	Те-кущи-й
7	Плавание. П/и «Вызов номеров»	м-би-ро-ван-ны-й	Ко	Какие способы плавания бывают? Цели: выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равномерно распределять свои силы во время выполнения имитационных упражнений; - оценивать 	Те-кущи-й
8	Плавание. П/и «Вызов номеров»	и-не-ни-е-зн	Пр	Какие способы плавания бывают? Цели: закреплять умения и навыки выполнения основных видов	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для развития силы, выносливости и 	Те-кущи-й

				ния	<i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	способами	
9	Итоговая промежуточная аттестация						

2 класс

/п	Тема урока	Тип урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля
				универсальные учебные действия	предметные знания	
	2	3	5	6	7	8
	Т/Б . Подвижная игра «Салки-догонялки»	Вводный	<p>Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке?</p> <p>Цели: познакомиться с содержанием и организацией уроков физической культуры, с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке?</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке на уроке; - самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики 	Технологический
	высокий старт. Игра «Ловишка»	Изучение нового материала	<p>Что такое шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма?</p> <p>Цели: повторить команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!». Учить принимать положение</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять команды на построения и перестроения; - технически правильно принимать положение высокого 	Технологический
	бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	Изучение нового материала	<p>Как выполняется построение в колонну?</p> <p>Цели: повторить построение в шеренгу, колонну; повторить положение</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выпол- 	Технологический

				старта	решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата		
	челночный бег 3х10. Игра «Гуси- лебеди»	Проверка и коррекция знаний и умений		Корректировка техники челночного бега. Как выполнять поворот в челночном беге? Цели: учить бегу с изменением направления движения	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - технически правильно выполнять по-	Колон тр оль дв ига тел ьных ка честв (че л
		Изучение нового материала		Как прыгать вверх и в длину с места? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения — вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; фиксировать информацию об изменениях в организме	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину; - оценивать величину нагрузки по час-	Те ку щи й
	Игра «Жмурки»	Комбинированный		Какая польза от занятий физической культурой? Цели: учить правильно выполнять строевые упражнения: поворо-	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об-	Научатся: - характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;	Те ку щи й

				по кругу, по спирали	щему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	- выполнять упражнения по образцу учителя и пока-	
метание предмета на дальность. п/и «Кто дальше бросит»	Комбинированный	Как выполнять метание малого мяча (мешочка) на дальность? Цели: учить правильной технике метания			Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения (метания); - технически правильно держать корпус,	Текущий
метание. Эстафета «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	Метание предмета на дальность. Цели: учить выполнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; взаимодействовать в команде			Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - технически правильно выполнять метание предмета; - соблюдать правила взаи-	Комплексный
прыжки в длину с места	Проверка и коррекция знаний и умений	Когда появились первые спортивные соревнования? Цели: познакомить с историей возникновения первых спортивных соревнований; учить правильно выполнять			Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - выполнять упражнения, добываясь конечного ре-	Комплексный

0	бег с изменением частоты шагов. п/и «Запрещенное движение» и «Два Мороза»	Кр м-би ни-ро ван-ны й	Как увеличить и уменьшать скорость бега? Цели: учить выполнять игры разминочного характера; развивать скоростно-силовые качества, координацию движений	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять полнять легкоатлетические упражнения; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших уче-	Те ку щи й
1	Развитие внимания, двигательных качеств через подвижные игры	Пр и ме нение зна ний, ум ений	Какие основные физические качества необходимо развивать? Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию	Научатся: - по нимать зна чение разви тия физиче ских качеств для укреп ления здо ровья; - со блюдают прави-	Те ку щи й
2	Развитие двигательных качеств в беге.	Ко м-би ни-ро ван-ны й	Как подбирается ритм и темп бега на различных дистанциях? Цели: учить самостоятельно подбирать собственный, наиболее эффективный ритм и темп бега	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соотносят изученные понятия с примерами. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - пра вильно распе ределять силы при длительном бе ге; - оцени вать величину нагрузки по час-	Те ку щи й
3	бег 30 метров с высокого старта	Пр оверка и кор рекция знаний	Как правильно стартовать и финишировать? Цели: учить правильной техни-	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: задают вопросы, контролируют	Научатся: -выполнять легкоатлетические уп ражнения;	Ко н тр оль дв

		и умений		бега; выполнять разминочный бег в различном темпе	действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнения	(бе г на 30 м)
4	п/и «Охотник и зайцы»	Комбинированной		Как вести себя на уроках с использованием спортивного инвентаря? Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения в движении и на месте; совместным командным действиям во	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Научатся: - соблюдать правила безопасного поведения; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Темпы
5	поднимание туловища за 30 секунд. п/и «Волна»	Проверка и коррекция знаний и умений		Как выполнять перестроение в две шеренги, две колонны? Цели: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения; учить поднимать туловище из положения лежа на ско-	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять упражнения, добываясь конечного ре-	Контроль двигательных качеств (подни)

6	вис на гимнастической стенке на время. п/и «Отгадай, чей голос»	м-би-ро-ван-ны-й	Ко	Развитие координации. Как правильно выполнять вис на гимнастической стенке? Цели: развивать координационные способности, силу и ловкость при вы-	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - организовывать и проводить под-	Те-ку-щи-й
7	Развитие координации Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»	м-би-ро-ван-ны-й	Ко	Корректировка техники выполнения перекатов. Цели: развивать координационные способности, силу, ловкость при выполнении упражнений гимнастики и акробатики	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений; - соблюдать прави-	Те-ку-щи-й
8	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке	м-би-ро-ван-ны-й	Ко	Как правильно выполнять задания круговой тренировки? Цели: учить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими	Те-ку-щи-й

9	стойка на лопатках. п/и «Посадка картофеля»	Комбинированной	Какие правила безопасного поведения необходимо знать и соблюдать при выполнении упражнений гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения со страховкой	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - выполнять упражнения	Текущей
0	Развитие гибкости .	Комбинированной	Корректировка техники выполнения упражнения «мост». Цели: развивать координационные способности, силу, ловкость в упражнениях поточной тренировки	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущей
1	наклон вперед из положения стоя	Проверка и коррекция знаний и умений	Каковы правила выполнения наклонов различными способами? Цели: развивать координацию движений, равновесие в ходьбе по скамейке; развивать гибкость в наклоне из положения стоя	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Контроль двигательных качеств (наклоны из положения

2	Лазание по гимнастической скамейке. п/и «Запрещенное движение»	Изучение нового материала	Какие существуют упражнения для развития координации? Цели: совершенствовать умения перемещаться по горизонтальной и наклонной скамейке; учить характеризовать физические качества: силу, координацию	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - перемещаться по горизонтальной и наклонной поверхности различными способами; - соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями	Текущий
3	подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Проверка и коррекция знаний и умений	Какие качества развиваются при подтягивании на перекладине? Цели: учить выполнять прямой хват при подтягивании; совершенствовать акробатические упражнения - перекаты, «стойку на лопатках»	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - выполнять серию акробатических упражнений; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими	Контроль двигательных качеств (подтягивания)
4	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».	Комбинированный	Как выполнять упражнения в равновесии? Цели: учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции сво-	Научатся: - выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; - организовывать	Текущий

				на- правленности	его действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	вать и проводить подвижные игры	
	Развитие внимания, памяти, п/и«Что изменилось?»	Комбинированный		Висы углом на перекладине и гимнастической стенке. Цели: учить правильно положению при выполнении виса углом	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Научатся: - выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; - характеризовать роль и значение уроков	Текущий
6	Совершенствование кувыврка вперед	Изучено материала		Правила составления комплекса упражнений для физкультурминутки. Цели:учить принципам построения физкультурминутки; развивать координацию движений при выполнении кувыврков вперед	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - самостоятельно составлять комплекс упражнений для физкультурминутки; - выполнять упражнения, добиваясь	Текущий

7	Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами»	Комбинированный		Как развивать гибкость тела? Цели: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; - соблюдать правила взаимодействия с игроками 	Текущий
8	упражнениям с гимнастическими палками. эстафеты с гимнастическими палками	Изучение нового материала		<p>Правила проведения разминки с гимнастическими палками. Какие существуют строевые команды? Цели: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиться</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно оценивать танцю и интервал в строю, ориентироваться в пространстве; - соблюдать правила взаимодействия с игроками - 	Текущий

				ваться четкого и правильного выполнения			
	Развитие координационных движений, ловкости, маневренности в упражнениях акробатики	Комплексные		Какие действия в игре чаще всего приводят к ошибкам? Цели: учить выполнять свои действия и наблюдать действиями игроков	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему мнению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека, принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять упражнения, соблюдать правила безопасного ведения в подвижной игре	Технически
	Обучение правилам Игры «Ноги в весу»	Известные		Какие существуют способы наказания? Цели: учить выполнению страховки и помощи при выполнении упражнений	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему мнению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - самостоятельно подбирать упражнения и способы наказания; - выполнять упражнения с страховкой партнера	Технически
	полоса препятствий Игры «Ноги в весу»	Комплексные		Организационные правила безопасности при выполнении упражнений. Цели: развивать равновесие и координацию в упражнениях на скамейке с помощью предметов, по которым линия, ползая и перепрыгивая через препят-	Познавательные: ставят и формулируют проблему, ориентируются в разнообразии способов решения задачи. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - выполнять упражнения гимнастики на скамейке; - соблюдать правила безопасного ведения в упражнениях по пре-	Технически

2	прыжки со скакалкой. Игра «Удочка»	Применение знаний, умений	Какие качества развивают прыжки со скакалкой? Цели: учить выполнять прыжки со скакалкой различными способами	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения прыжков со скакалкой	Текущий
3	Игровые эстафеты с обручем, скакалкой.	Комбинированный	Как правильно передать и принять эстафету? Цели: учить выполнять бег и прыжки в эстафете для закрепления учебного материала	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагогами четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения с обручем и скакалкой; - соблюдать правила поведения и предупреждения	Текущий
4	лазание и перелезание по гимнастической стенке.	Комбинированный	Как развивать выносливость и быстроту? Цели: закрепить навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке; контролировать осанку	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника	Научатся: - распределять свои силы во время лазанья и перелезания по гимнастической стенке; - выполнять	Текущий

5	упражнения в равновесии «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».	Комбинированный	Как развивать выносливость при преодолении полосы препятствий? Цели: учить соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях полосы препятствий	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики 	Текущий
6	кувырок вперед. Подвижная игра «Ноги на весу»	Применение знаний и умений	Как безопасно перемещаться по гимнастическим стенкам? Цели: развивать силу, ловкость, координацию в лазанье и переле-	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой 	Текущий
7	п/и «Веревочка под ногами»	Комбинированный	Какие правила безопасности нужно соблюдать при выполнении лазанья по канату? Цели: закрепить навык выполнения разминки с гимнастическими палками	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять лазанье по канату в три приема; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во 	Текущий

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

1	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	Правила ловли отскочившего от стены мяча. Цели: учить правильно ставить руки при ловле мяча	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Научатся: - выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в движении	Текущий
2	технике ведения мяча на месте, в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	Изучение нового материала	Как правильно выполнять ведение мяча? Цели: учить выполнять ведение мяча на месте и в движении, контролировать свое эмоциональ-	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Научатся: - отбивать мяч от пола на месте и в движении; - характеризовать роль и значение занятий физкульту-	Текущий
3	броски мяча в кольцо «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу»	Комбинированный	Техника выполнения бросков мяча в кольцо. Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Научатся: - бросать мяч в цель с правильной постановкой ру ^к ; - выполнять упражнение, добываясь конечного ре-	Текущий

4	броски мяча способом «сверху». Подвижная игра	Комбинированной	Какие бывают способы выполнения бросков мяча в кольцо? Цели: закрепить 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 своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированности трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми -	Научатся: — выполнять броски мяча в кольцо способом «сверху»; - организовывать проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать	Текущий
5	Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	Изучительно-мотивационная	Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага? Цели: учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения, после приема мяча от	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют, где применяются действия с мячом. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять броски мяча в кольцо разными способами; — взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом	Текущий
6	ведение мяча приставными шагами. Подвижная игра «Антывышибалы»	Изучительно-мотивационная	Каким боком удобнее передвигаться при ведении мяча правой рукой? Цели: развивать ловкость и координацию при выполнении ведения мяча в движении	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-	Научатся: - отбивать мяч от пола, передвигаясь приставным шагом; - выполнять остановку прыжком	Текущий

7	броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»	Комбинированный	Как выполнять бросок набивного мяча на дальность? Цели: правильно выполнять движения руками при броске набивного мяча	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Научатся: - бросать мяч в цель с правильной постановкой рук	Текущий
8	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы»	Проверка и коррекция знаний и умений	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: учить правильно выполнять бросок набивного мяча	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	Научатся: - технически правильно выполнять бросок набивного мяча; - взаимодействовать со сверстниками по правилам в	Контроль двигательных качеств (броски)
9	теоретическая часть урока лыжной подготовки. п/и «По местам»	Изучение материала	Какие команды следует знать при переносе и надевании лыж? Цели: учить выполнять команды с лыжами в руках, в переносе лыж, надевании лыж; выполнять	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Научатся: - технически правильно выполнять движение на лыжах; - соблюдать правила поведения и предупреждения	Текущий

0	Закрепление техники ходьбы на лыжах. Игра «Перестрелка»	Комбинированный	Как правильно надевать лыжи, проверять крепления? Цели: совершенствовать технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык</p>	Научатся: - технически правильно выполнять ходьбу и повороты на лыжах приставными шагами	Текущий
---	---	-----------------	---	--	---	---------

1	повороты на месте пере-ступанием	Коби-ро-ван-ны-й	Как выполнять обгон на дистан-ции? Цели: учить падению на бок на месте и в движении под уклон	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пере-двигаться на лыжах по дистанции; - соблю-дать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой 	Те-кущий
2	скользя-щий шаг дис-танция до 1000 м. п/и «Охотни-ки и олени»	Пр-ме-ние-на-ний-и-уме-ний	Как правильно носить лыжи? Цели: разви-вать выносливость, закрепить умение распределять силы на дистанции	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и фор-мулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Комму-никативные: договариваются и приходят к общему ре-шению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Лично-стные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пере-двигаться сво-бодным сколь-зящим шагом; - соблю-дать правила взаимодействия с игроками 	Те-кущий
3	подъем различными способами, спуск в основ-ной стойке и торможение	Из-уче-ни-е-но-вого-ма-те-ри-ала	Как правильно работать лыжными палками? Цели: разви-вать координа-онные способности при спуске на лы-жах; учить выпол-нять на лыжах по-вороты и шаги в сторону	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять на лыжах подъем всеми изу-ченными спо-собами 	Те-кущий

				шагами	умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
4	спуск на лыжах в основной стойке п/и «Кто дальше прокатится на лыжах»	Кобираны		Как правильно провести разминку перед прохождением дистанции? Цели: развивать скоростно-силовые способности; корректировать технику продвижения на лыжах	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - технически правильно выполнять спуск и подъем на лыжах; - организовывать и проводить подвижные игры на улице	Текущий
5	попеременный двухшажный ход без палок и с палками	Изнутри		Какой интервал необходимо соблюдать при очередном старте на лыжах? Цели: развивать ловкость, силу, скорость при ходьбе на лыжах	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научится: - технически правильно выполнять лыжные ходы; - держать интервал при передвижении на лыжах	Текущий
6	поворот приставными шагами. спуск в основной стойке.	Кобираны		Как избежать столкновений при спуске с горки? Цели: развивать координационные способности при спуске на лыжах	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-	Научатся: - выполнять повороты на лыжах изученными способами	Текущий

					умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
7	падение на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	м-би-ро-ван-ны-й	Ко	В каких случаях применяется торможение падением на лыжах? Цели: развивать координационные способности при ходьбе на лыжах	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами	Текущий
8	скользящий шаг до 1000 м. Подвижная игра «Охотники и олени»	м-би-ро-ван-ны-й	Ко	Как распределять силы при передвижении на лыжах на больших дистанциях? Цели: развивать выносливость в передвижениях на лыжах на	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных це-	Научатся: - передвигаться на лыжах свободным скользящим шагом	Текущий
9	Совершенствование подъема на лыжах.	м-би-ро-ван-ны-й	Ко	Какие бывают способы подъема на склон? Цели: совершенствовать навык передвижения на лыжах на подъеме; развивать силу, выносливость,	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками	Текущий
0	Разучивание подвижной игры «На бук-	и	Пр-ме	Как самостоятельно выполнять	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Научатся: - техниче-ски	Текущий

		знаний, умений		жение на лыжах? Цели: закрепить навыки лыжной подготовки	Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	правильно выполнять ходьбу на лыжах разными способами; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	
1	Т/б передача мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга»	Комбинированный		Правила безопасности на уроках в спортивном зале с мячами. Цели: учить выполнению бросков и ловле волейбольного мяча двумя руками над головой	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: -выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой	Текущий
2	броски и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	Изучительно-творческий		Какие бывают игры с мячом на площадке с сеткой? Цели: учить выполнять броски мяча через сетку и ловлю высоко летящего мяча	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технические правильно выполнять броски мяча через сетку	Текущий
3	броски мяча двумя руками от груди,из-за головы,снизу.	Изучительно-творческий		Правила игры в пионербол. Цели: учить правильно ставить руки при бросках и ловле мяча	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию	Научатся: - выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы,	Текущий

					в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
4	подача двумя руками из-за головы. Игра в пионербол	Коммуникативные	Как перемещаться по площадке? Цели: учить подавать мяч через сетку; выполнять команды при перемещении по площадке	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять подачу мяча через сетку; - перемещаться по площадке по команде 	Текущий	
5	подача мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол	Коммуникативные	Как ведется счет в игре пионербол? Цели: учить подавать мяч через сетку одной рукой	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять броски мяча через сетку различными способами; - соблюдать правила взаимодействия с игроками 	Текущий	
6	Ловля высоко летящего мяча. Игра в пионербол	Коммуникативные	Как добиться командной победы? Цели: учить играть в команде	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловить высоко летящий мяч; - взаимодействовать в команде; - оценивать и контролировать 	Текущий	

7	подача, передачи мяча через сетку. Игра в пионербол	Комбинированной	<p>Правила подачи и передачи мяча через сетку.</p> <p>Цели: учить играть в пионербол в соответствии с правилами</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками 	Технологий
8	ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии	Изучение материала	<p>Какие правила безопасности во время игры в футбол?</p> <p>Цели: учить ведению мяча ногами; навыкам безопасного обучения элементам футбола</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять ведение мяча ногами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игры 	Технологий
9	ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	Комбинированной	<p>Как распределить роли игроков футбольной команды? Цели: учить ведению мяча ногами различными способами</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ведение мяча ногами по дуге различными способами; - самостоятельно 	Технологий
10	ведение мяча между стойками с обводкой стоек. п/и «Слалом с мячом»	Изучение нового материала	<p>Какие нарушения бывают при игре в футбол, приводящие к травмам?</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить игру 	Технологий

		те ри ала		Цели: учить играть в футбол в соответствии с правилами безопасности	Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	с элементами футбола; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	
1	остановка мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	И зуче ни е но вого ма те ри ала		Что такое пенальти и за что его назначают? Цели: учить технике ведения и остановки мяча; взаимодействовать с партнером в игре в	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - играть в футбол в штрафной площадке по правилам безопасного поведения	Те ку щи й
2	передача и прием мяча ногами в паре на месте Разучивание игры «Бросок ногой»	К ом- би ни- ро ван- н ый		Какие обязанности у капитана команды? Цели: учить технике передачи и приему мяча в паре	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Научатся: - технически правильно выполнять элементы игры в футбол; - соблюдать правила взаимодействия с	Те ку щи й
3	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	К ом- би ни- ро ван- н		Как рассчитать силу броска мяча? Цели: учить броскам малого мяча в горизонталь-	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к	Научатся: - технически правильно выполнять бросок малого мяча в	Те ку щи й

					шению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		
4	бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача»	Проверка и коррекция знаний и умений		Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: учить выполнять броски мяча	<i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - метать мяч в цель с правильной постановкой руки	Коллективные действия телесных качеств
5	кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля»	Комбинированный		Как совершенствовать выполнение кувырка назад? Цели: развивать внимание, ловкость, координацию при выполнении кувырков	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Научатся: - технически правильно выполнять различные виды кувырков; - организовывать и проводить подвижную игру	Техники
6	Развитие внимания, мышления. Игра «Ноги на весу»	Комбинированный		Что общего при выполнении различного вида стоек? Цели: закрепить навык самостоятельного выполнения упражнений акробатики поточным методом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Научатся: - технически правильно выполнять стойку на лопатках, на голове, на руках у опоры	Техники
7	Развитие ловкости в игри	Про		Правила безопасного вы-	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.	Научатся: — выпол-	Техники

	с гимнастическими палками	знаний, умений		упражнений с гимнастическими палками. Цели: закрепить навык выполнения общеразвивающих упражнений в группе	Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	общеразвивающие упражнения в группе различными способами; - самостоятельно вести подсчет общераз-	
8	Развитие координации. Игра с мячами «Передал - садись»	Комбинированный		Как правильно выполнять стойку на руках у опоры и без нее? Цели: учить стойке на руках у стены и со страховкой партнера	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплиниро-	Научатся: - технически правильно выполнять стойку на руках; - самостоятельно проводить разминку в	Текущий
9	Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу»	Применение знаний, умений		Акробатические упражнения в различных сочетаниях. Цели: развивать скоростные качества, ловкость, внимание в акробатических упражнениях и круговой тренировке	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в раз-	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Текущий
0	Развитие координации.	Комбинированный		Какова этапность при обучении стойкам на голове и руках?	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в иг-	Научатся: - выполнять упражне-	Текущий

	Игра «Пустое место»			Цели: развивать координацию в упорах на руках	вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	ловкости и координации	
1	прыжок в длину с места. Игра «Коньки-горбунки»	К ом-би ни-ро ван-н ый		Индивидуальные показатели физического развития и двигательных качеств. Цели: учить правильно выполнять прыжок в длину с места	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - технически правильно отталкиваться и призем-	Те ку щи й
2	Развитие силовых качеств	К ом-би ни-ро ван-н ый		Способы развития силовых качеств. Цели: учить выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Научатся: - выполнять упражнения для развития силовых качеств; - соблюдать правила безопасного поведения в	Те ку щи й
3	подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки-	П роверка и коррекция знаний и уме-		Правила выполнения подтягивания из виса лежа. Цели: учить правильно выполнять подтягивание туловища из по-	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и	Научатся: - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - со-	Ко н тр оль дв ига тельных ка

	горбунки»			лежа	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	игроками	
4	развитие равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки»	К ом-би ни-ро ван-н ый		Способы развития равновесия. Цели: учить упражнениям акробатики, направленным на развитие равновесия	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-	Научатся: - выпол- нять акробати- ческие упражне- ния различ- ными способами	Те ку щи й
5	Развитие силовых качеств. Подвижная игра «Заморозки»	К ом-би ни-ро ван-н ый		Какие качества развиваются при выполнении упражнений с гантелями? Цели: учить выполнять упражнения с гантелями различными способами; коррекция свода стопы	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выпол- нять упражне- ния с гантелями различ- ными способами	Те ку щи й
6	наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	П ро- верка и кор- рекция знаний и уме- ний		Способы развития гибкости. Цели: учить выполнять наклон вперед из положения стоя	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплиниро-	Научатся: - выпол- нять упражне- ния для разви- тия гибкости различными способами	Ко н тр оль дв ига те льных ка честв (на
7		П ро- верка		Как стать выносливым? Цели: закре-	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы	Научатся: - выпол- нять	Ко н тр

	подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правиль-	р ек- ция зна- ний и уме- ний		навык подъема туловища из положения лежа на спине	ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с	те льных ка честв (п одъем ту лови
8	Игра «Перетяжки»	Ко м- би ни- ро ван- н ый		Как правильно передать и принять эстафету? Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах; - соблюдать требования техники безопасности при про-	Те ку щи й
9	Развитие выносливости через бег, прыжки, игры. Подвижная игра «День и ночь»	Ко м- би ни- ро ван- н ый		Каковы правила развития выносливости? Цели: развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - распределять свои силы во время продолжительного бега; развивать выносливость различными способами и пони-	Те ку щи й
0	Развитие скоростных качеств вбеге с ускорением	Ко м- би ни- ро		При каком виде бега применяется низкий старт? Цели: закреп-	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Научатся: - технически правильно выполнять по-	Те ку щи й

				низкого старта; развивать скоростные качества	<p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных</p>	старта и стартовое ускорение	
1	Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	Комбинированный		<p>Как выполняется прыжок в длину с разбега? Цели: закрепить технику прыжка в длину с разбега</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления</p>	Техники
2	прыжок в длину с места.	Проверка и коррекция знаний и умений		<p>Каковы правила выполнения прыжка в длину с места? Цели: развивать прыгучесть в прыжках в длину с места, развивать ловкость и координацию в беге с барьерами</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять упражнения на развитие физических качеств (прыгучести, быстроты, ловкости);</p> <p>- осуществлять</p>	Контроль двигательных качеств (прыжок в
3	Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта.	Комбинированный		<p>Какова техника низкого старта? Цели: повторить бег на короткую дистанцию, развивать скоростные качества</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплиниро-</p>	<p>Научатся:</p> <p>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физиче-</p>	Техники

					любие и упорство в достижении поставленных		
4	Правила т/б на уроках физкультуры. бег на 30 м	Проверка и коррекция знаний и умений		Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цели: провести тестирование бега на 30 м, учить правилам соблюдения техники безопас-	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-	Научатся: - выполнять правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями	Контроль двигательных качеств в (бег
5	метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень»			Как технически правильно выполнить метание? Цели: учить правильной постановке рук и ног при метании мяча в цель, учить правильной по-	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют	Научатся: - выполнять полные легкоатлетические упражнения - метание теннисного мяча с правильной постановкой рук	Техники
6	метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений		Каковы правила выполнения метания? Цели: учить быстрому движению при броске малого мяча; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту при проведе-	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - организовывать места занятий подвижными играми и эстафетами; - выполнять правила безопасного пове-	Контроль двигательных качеств (м
7				Как проводится подсчет	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.	Научатся: -	Техники

	Совершенство строевых уп- ражнений			Цели: учить выполнять под- счет пульса на за- пястье, повторить организующие строевые коман- ды и приемы	Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-	подсчет пульса на за- пястье; - выпол- нять размыка- ние в шеренге на вытянутые	
8	челночный бег 3 x 10м. Игра в пионер- бол	П ро- верка и кор- рекция знаний и уме- ний		Как совер- шенствовать бро- сок и ловлю мя- ча? Цели: закреп- пить навык вы- полнения бросков и правильной ловли мяча	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: — техни- чески правильно выполнять бросок и лов- лю мяча; - со- блюдать пра- вила пове- дения и преду- преждения	Ко н тр оль дв ига те льных ка честв (че л
9	Плавание. Игра в пионер- бол	П ри ме не ни е зн аний и уме- ний		Как совер- шенствовать бросок и ловлю мяча? Цели: закреп- пить навык бро- ска и правильной ловли мяча	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	Научатся: - техни- чески правильно выполнять бросок и лов- лю мяча при игре в пио- нербол; - со- блюдать пра- вила пове- дения и преду- преждения	Те ку щи й
00	Плавание	П ри ме не ни		Как разви- вать вы- носливость и бы- строту? Цели: учить блест	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета	Научатся: - иммити- ровать движе- ния из техники плавания	Те ку щи й

	Игра «Вызов номеров»	и уме- ний		рому движе- нию при выполнении заданий круговой тренировки	характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	- выпол- нять упражне- ния по профи- лактике нару- шений осанки	
01	Плавание	П ри ме не ни е з на- ний и уме-		Какие спосо- бы плавания вы знаете? Цели: учить выполнять ко- мандные дейст- вия в эстафете для закрепления учебного мате- риала	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-	Научатся: - выпол- нять упраж- нения для развития ловкости и координации движений в различных ситуациях	Те ку щи й
02	Итоговая промежуточ- ная аттестация	К ом- би ни- ро ван- н ый		Как исполь- зовать получен- ные навыки в процессе обу- чения? Цели: закреп- лять умения и навыки правиль- ного выполнения основных видов движений; осу- ществлять под- вижные игры для	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - назы- вать игры и формулиро- вать их прави- ла; - орга- низовывать и проводить подвижные иг- ры на воздухе и в помеще-	Те ку щи й

п/п	Тема урока	п	Ти ур	ча сов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Д ко	Ви ко
						универсальные учебные действия	предметные		
	2		3		5	6	7		8
	Т/б на уроках физкультуры Подвижная игра «Салки-догонялки»	м-	Ко би ро ван- ны й		Как вести себя на уроках? Цели: напомнить правила поведения на уроках; учить слушать и выполнять команды	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Научатся: - выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры	ку й	Те щи
	Развитие Выносливости в 2-минутном беге. Подвижная игра «Ловишка»	Изучение нового мате ри ала			Что такое строй, шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма? Цели: развивать умение выполнять команды, выносливость в беге; учить пра-	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают	Научатся: - самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; - технически правильно отталкиваться	ку й	Те щи
	Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	м-	Ко би ро ван- ны й		Где и как выполняется построение в начале урока? Цели: закрепить навык построения в шеренгу, колонну, положение высокого старта, бег на 30 м	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль резуль-	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; - разминаться, применяя специальные беговые упраж-	ку й	Те щи

	челночный бег 3x10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	Проверка и коррекция знаний и умений		Что такое челночный бег? Корректировка техники бега. Каковы организационные приемы прыжков? Цели: учить правильной технике бега	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в раз-</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ползать легкоатлетические упражнения; - технически правильно держать корпус и руки при 	Контроль двигательных качеств (ч
	прыжки вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	Изучение нового материала		Как прыгать вверх на опору? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения — прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ползать легкоатлетические упражнения; - технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину; - соблюдать пра- 	Технический
	прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	Проверка и коррекция знаний и умений		Какая польза от занятий физической культурой? Цели: учить выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали; выполнять прыжки в длину с места, соблюдая правила безопас-	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; - выполнять упражнения по образцу учителя и по- 	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с

	метание на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	Изучение нового материала		<p>Правила выполнения метания малого мяча (мешочка) на дальность с трех шагов разбега.</p> <p>Цели: учить правильной технике метания предмета</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения (метание с трех шагов); - выполнять правильно 	Текущий
	метание малого мяча на дальность. эстафеты «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений		<p>Правила метания малого мяча.</p> <p>Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; - соблюдать правила взаимодействия 	Текущий
	Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах	Изучение нового материала		<p>разнообразности трудовой деятельности человека. Цели: учить выполнять броски и ловлю набивного мяча; взаимодействовать с партнером</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; - соблюдать правила взаимодействия 	Текущий

0	метание набивного мяча от плеча одной рукой. Игра «Два Мороза»	Изучение нового материала	Метание набивного мяча одной рукой от плеча. Цели: развивать силу, координационные способности при метании мяча от плеча одной рукой	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и темпом; - выполнять упражнения	Текущий
1	бег в медленном темпе 5 минут.	Комбинированный	Как распределять силы на дистанции? Цели: развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега;	Текущий
2	бег 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Цели: развивать внимание, скорость, координацию при выполнении беговых уп-	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции; - организовывать и	Текущий
3	бег 30 м свысокого старта.. Подвижная игра	Проверка и коррекция	Как правильно стартовать и финишировать в беге? Цели: раз-	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план дейст-	Научатся: - соблюдать правила поведения и	Контроль

		3 на- ний и уме- ний		координаци- онные способно- сти, силу, ско- рость при вы- полнении бего- вых упражнений	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	прежде- ния травма- тизма во время занятий легко- атлетическими упражне-	ка честв (бег на 30 м)
4	прыжок в длину с прямо- го разбега	Ко м- би ни- ро ван- ны й		Прыжок в длину с разбега. Цели: разви- вать скоростно- силовые качества мышц ног в прыжках с разбе- га	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - техниче- ски правильно выполнять разбег для прыжка в длину	Те ку щи й
5	Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	Из уче ни е но вого ма те ри		Как правиль- но отталкиваться при выполнении прыжка в длину с разбега? Це- ли:учить оттал- киванию без за- ступа при вы- полнении прыжка	Познавательные: ориентируются в разнообра- зии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутрен-	Научатся: - от- талкиваться без заступа при выпол- нении прыжка в длину с разбе- га;	Те ку щи й
6	прыжок в длину с прямо- го разбега. п/и «Пробеги с прыжком»	Ко м- би ни- ро ван- ны й		Скоростные и силовые каче- ства. Цели: раз- вивать скоростно- силовые качества в прыжках в дли- ну с разбега и со скакалкой	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - вы- полнять легкоатле- тические уп- ражнения и добиваться достижения конечного результата; - со- блюдают пра-	Ко н тр оль дв ига те льных ка честв (пры- жок в

7	т/б на уроках гимнастики. Разучивание игры «Догонялки на марше»	Кобироновны	Правила безопасности в спортивном зале. Цели: развивать координационные способности в общеразвивающих упражнениях с гимнастическими палками	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий; - выполнять упражнения с гимнасти-	Текущей
8	подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	Проверка и коррекция знаний и умений	Развивать ориентировку в пространстве в перестроениях в движении. Цели: закрепить навык выполнения подъема туловища на время	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - правильно выполнять перестроения для развития координации движений в различных ситуациях; - соблюдать пра-	Контрольная деятельность телесных качеств (подъем ту
9	вис на гимнастической стенке на время. Разучивание игры «Догонялки на	Кобироновны	Какими способами развивают координационные способности? Цели: учить выполнять уп-	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражне-	Текущий

				стической стенке на время»	Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	конечного результата	
0	Развитие гибкости, игра «Увертывайся от мяча»	Коммуникативные		Как технически правильно выполнять перекуты? Цели: закрепить навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекуты в груп-	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - технически правильно выполнять перекуты в группировке; - организовывать и проводить	Технически Технически
1	Кувырок вперед.	Коммуникативные		Как правильно выполнять кувырок вперед? Цели: развивать координационные способности, учить контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Технически Технически
2	стойка на лопатках. Подвижная игра «Посадка картофеля»	Коммуникативные		Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Цели: учить выполнять упражнения со страховкой	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - технически правильно выполнять «стойку на лопатках»; - соблюдать правила поведения и предупреждения	Технически Технически

3	Строевые упражнения	Изучение нового материала	Какова этапность при выполнении упражнения «мост»? Цели: закрепить навык выполнения упражнений поточным методом; учить правильно размыкаться в шеренге на вытянутые ру-	Познавательные: ставят и формулируют проблему. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	упражнения Научатся: - выполнять организуемые строевые команды и приемы; - выполнять упражнения по образцу учителя и	Текущей
4	наклон вперед из положения стоя.	Комбинированной	Правила выполнения наклона вперед из положения стоя. Цели: учить выполнять упражнения круговой тренировки разной функциональной направленности	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений круговой тре-	Контрольные качества (на
5	лазание по гимнастической стенке. Игрна внимание «Класс, смирно!	Комбинированной	Как развивать ловкость и координацию движений? Цели: учить перемещаться по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущей

					ми и взрослыми		
6	подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спорт-	Проверка и коррекций знаний и умений		Как развивать силу? Цели: закрепить навык правильного выполнения прямого хвата при подтягивании	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию	Научатся: - выполнять упражнения для развития силы и ловкости	Колон тр оль дв ига те льных ка честв (п одтя
7	упражнения в равновесии. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Комбинированный		Развитие равновесия. Цели: закрепить навык выполнения упражнений в равновесиях и упорах, учить выполнять упражнения подвижных игр разной функ-	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре (низкое бревно, гимнасти-	Те ку щи й
8	Разучивание игры «Что изменилось?»	Изучительно-творческий		Какова этапность при выполнении виса на перекладине и гимнастической стенке? Цели: учить правильному выполнению упражнений на укрепление брюшного пресса	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - технически правильно выполнять поднимание ног углом в висе на перекладине; - соблюдать пра-	Те ку щи й

						вать и проводить подвижные	
9	Совершенствование кувырков вперед	Изучение нового материала	1	<p>Как составить комплекс упражнений для физкультминуток?</p> <p>Цели: учить понимать принципы построения физкультминуток; развивать коор-</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять комплекс упражнений физкультминок; - тех- 	Текущей
0	Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами».	Применение знаний и умений	1	<p>Как развивать гибкость тела?</p> <p>Цели: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в различных положениях и сочетаниях</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрос-</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; - соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой 	Текущей
1	Совершенствование строевых упражнений способностей. Подвижная игра «Удочка»	Комбинированный	1	<p>Какие существуют строевые команды? Правила безопасного поведения в разминке с гимнастическими палками. Цели: учить выполнять упражнения по команде; раз-</p>	<p>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.</p> <p>Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать дистанцию и интервал в строю; - выполнять упражнения с 	Текущий

				способности в играх и эстафе-	умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	ющуюся скакалку	
2	Развитие скоростно-силовых способностей через подвижные игры.	Пр и ме нение з на- ний и уме- ний		Правила безопасного поведения в подвижных играх. Цели: учить выполнять упражнения акробатики в комбинации из двух-трех упражнений	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - контролировать свои действия в игре и наблюдать за	Те кущий
3	Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	Ко м- би ни- ро ван- ны й		Постановка рук и ног при выполнении броска и ловли мяча разными способами. Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма	Те кущий
4	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч	Ко м- би ни- ро ван- ны		Как выполнять броски и ловлю мяча с партнером разными способами? Цели: развивать координаци-	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек	Научатся: - технически правильно выполнять броски и ловлю мяча	Те кущий

				способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом в па-	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	- выполнять упражнение по образцу учителя и по-	
5	Обучение броскам мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	м-ни-ван-ны	Коби-ро-ны	Способы бросков мяча одной рукой. Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении броска мяча одной рукой	Познавательные: ставят и формулируют проблему; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - точно бросать мяч одной рукой и	Текущий
6	Совершенствование упражнений с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки»	и-на-ний-и-ум-ный	Пр-ме-з	Как выполнять броски мяча в стену в движении? Цели: учить выполнять броски мяча в стену в продвижении вдоль стены с ловлей отскокнвшего от стены мяча	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	Научатся: - грамотно использовать технику броска и ловли мяча при выполнении упражнений; - соблюдать правила пове-	Текущий
7	Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Мяч из круга»	м-ни-ван-ны	Коби-ро-ны	Как совершенствовать технику ведения мяча? Цели: закреплять навык ведения мяча на месте и в	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интере-	Научатся: - выполнять ведение мяча различными способами	Текущий

					<i>Личностные:</i> понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают		
8	броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	Применение навыков и умений		Как выполнять броски мяча в корзину способом «снизу» после ведения? Цели: закрепить навык выполнения бросков мяча в кольцо	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрос-	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча в корзину после ведения; - добиваться достижения конечного	Текущий
9	броски мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Комбинированные		Какие бывают способы выполнения бросков мяча в корзину? Цели: закрепить навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблему; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - точно бросать мяч одной рукой и	Текущий
0	упражнения с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	Комбинированные		Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага? Цели: учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения и приема мяча от	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; — организовывать и проводить под-	Текущий

1	Обучение ведению мяча приставными шагами. Подвижная игра «Антивышиба лы»	м-ни-ван-ны й	Ко-би-ро-ны	Развитие координационных способностей. Цели: учить передвигаться приставными шагами левым боком с одновременным веде-	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинирован-	Научатся: - выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком	Текущий
2	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	м-ни-ван-ны й	Ко-би-ро-ны	Каким способом выполнять бросок набивного мяча на дальность? Цели: закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными способами	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Научатся: - технически, правильно выполнять броски набивного мяча; - соблюдать правила взаимодействия с	
3	броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»	Проверка и коррекция знаний и умений	Пр	Какова этапность выполнения бросков набивного мяча из-за головы? Цели: закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными способами	Познавательные: ставят и формулируют проблему; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-	Научатся: - самостоятельно подбирать подводящие упражнения для выполнения броска набивного мяча	Контроль двигательных качеств (броски набивного)
4	эстафеты сведением мяча и броском в корзину	м-ни-ван-	Ко-би-ро-ны	Как определить расстояние до баскетбольного щита для остановки в два	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и	Научатся: - самостоятельно определять расстояние до баскет-	Текущий

				броска мяча? Цели: закрепить навык броска мяча в корзину после ведения и ос-	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	остановки в два шага с последующим броском	
5	Обучение ведению мяча с изменением направления.	м-ни-ван-й	Ко-би-ро-ны	Какие действия предпринять при обводке противника? Цели: учить ведению мяча с изменением направления с обводкой партнера и в эстафетах	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-	Научатся: - выполнять ведение мяча с изменением направления зигзагом и	Те-кущий
6	ведение мяча с остановкой в два шага.. Разучивание игры «Попади в кольцо»	уче-но-го-те-ала	Из-ни-ри	Правила взаимодействия в игре с элементами баскетбола. Цели: учить ведению мяча, остановке в два шага, поворотам с мячом на месте и	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения с элементами баскетбола;	Те-кущий
7	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. «Гонка баскетбольных мячей»	м-ни-ван-й	Ко-би-ро-ны	Способы ведения мяча. Цели: закрепить навык ведения мяча с изменением направления	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Те-кущи-й
			Из	Разновидно-	Познавательные: ставят и формулируют про-	Научатся:	Те

	Ведение мяча с передачей партнеру.	ени е но во ма те ри ала		спортивных игр с мячом. Цели: учить различать правила спортивных игр с мячом: футбола, волейбола, баскетбола; закреплять навык ведения мяча с последующей передачей партнеру	ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	- давать характеристику, объяснять правила спортивных игр с мячом; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время заня-	щи й
	Правила безопасности лыж-подготовок Разучивания игры через во-	Из ни но ма ри		Правила ного поведения уроках лыж-подготовки. Цели: учить полнять ко-«Лыжи на «Лыжи к но-«На лыжи вись!», «Лыснять!», от снега!», скрепить!»	Познавательные: самостоятельно выделяют и руют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учеб-при выполнении упражнений и участии в игре; мают инструкцию педагога и четко следуют ей; вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят щему решению в совместной деятельности, ются на позицию партнера в общении и взаимо- Личностные: проявляют дисциплинирован-любие и упорство в достижении поставленных	Научатся: - техниче-правильно полнять ние на перемен-скоро- - выпол-команды подготов-лыжного вендаря	Те щи
	Совершенство вание лыжах. Подвиж-без лыж стрелка»	Ко би ро ны		Спортивная одежды для лыжной под-готовкой. Цели: закре-навык сту-и скользяще-учить ходьбе поворотам на жах пристав-шагами	Познавательные: используют общие приемы поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соот-с поставленной задачей и условиями ее реали-нивают правильность выполнения действия; воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регу-своего действия. Личностные: проявляют дисциплинирован-любие и упорство в достижении поставленных	Научатся: - само-но подби-форму соответст-погодой; - ступаю-скользя-шагом по танции	Те щи

1	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. дистанция 1 км со средней скоростью	Комбинированный	Как выполнять на лыжах обгон на дистанции? Цели: развивать координационные способности при ходьбе на лыжах	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: - продвигаться по дистанции со средней скоростью; - выполнять обгон на дистанции	Текущей
2	Обучение технике спусков и подъемов Прохождение дистанции 1 км	Изучительно-магистральный	Как правильно стартовать на лыжах? Цели: развивать выносливость и скоростно-силовые качества в ходьбе на лыжах	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км; - выполнять обгон на	Текущей
3	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции.	Комбинированный	Как пройти на лыжах дистанцию без потери времени? Цели: развивать координационные способности при поворотах и спусках на лыжах	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителем. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении постав-	Научатся: - выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции;	Текущей
4	Разучивание различных	Комбинированный	Как провести разминку перед	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов ре-	Научатся: - коррек-	Текущей

	торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дольше прокатится»	ро ван- н ый		хождением дистанции на лыжах? Цели: корректировка техники торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками	Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без	
5	Обучение чередованию шагов во время передвижения по дистанции на лыжах	Ко м- би ни- ро ван- н ый		Порядок действий при обгоне на лыжах. Цели: учить чередованию шагов на лыжах; развивать скоростно-силовые качества	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время передвижения по дис-	Те ку щи й
6	поворот на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	Ко м- би ни- ро ван- н ый		Как избежать столкновений при спуске с горки на лыжах? Цели: учить поворотам «упором». Развитие координационных способностей при	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении постав-	Научатся: - технически правильно выполнять на лыжах повороты «упором»	Те ку щи й
7	повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток	Ко м- би ни- ро ван- н		В каких случаях применяется торможение падением? Цели: развивать координационные способности при	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и прихо-	Научатся: - выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами	Те ку щи й

	Разучивание игры «Затормози до линии»				щему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	бами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упраж-	
8	прохождение дистанции 1000 м на время. Разучивание игры «Охотники и олени»	Кр м- би ни- ро- ван- ны й		Как распределять силы в движении на лыжах на большие дистанции? Цели: учить выполнять движение на лыжах по дистанции 1000 м на время; закреплять навык передвижения на лы-	Познавательные: ставят и формулируют проблему; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: - выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода	Те ку щи й
9	Развитие выносливости. Дистанция 1500 м	Из уче ни е но вого ма те ри ала		Какие бывают способы подъема на склон? Цели: закрепить навык передвижения на лыжах при выполнении подъема	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - технически правильно выполнять на лыжах подъемы и спуски при прохождении	Те ку щи й
0	Развитие внимания, че-	П ри		Как самостоятельно про-	Познавательные: ставят и формулируют проблему; ориентируются в разнообразии способов ре-	Научатся: - органи-	Те ку

	подвижные игры на лыжах и без лыж	3 на- ний и уме- ний		по лыжной подготовке? Цели: развивать внимание, ловкость, координацию при выполнении игровых упражнений на лыжах	Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	
1	Т/б на уроках в спортивном зале. Подвижная игра «Охотники и утки»	К ом- би ро ван- н ый		Как избежать травмы на уроке физкультуры? Цели: закрепить навык выполнения бросков и ловли волейбольного мяча различными способами	Познавательные: ставят и формулируют проблему; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма	Те ку щи й
2	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	К ом- би ро ван- н ый		Каким способом легче перекинуть мяч через сетку? Цели: закрепить выполнение бросков мяча через сетку, ловлю высоко летящего мяча	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении постав-	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча через сетку; организовывать и проводить под-	Те ку щи й
3	броски мяча через сетку из зоны подачи.	И зуче ни е		Правила игры в пионербол. Цели: учить броскам мяча че-	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в иг-	Научатся: - технически правильно	Те ку щи й

	Разучивание игры «Выстрел в небо»	ри ала		сетку	мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-	мяча через сетку из зоны подачи	
4	подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	К ом- би ни- ро ван- н ый		Что означает команда «переход»? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы; - пере-	Те ку щи й
5	подача мяча через сетку одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	К ом- би ни- ро ван- н ый		Как ведется счет в пионерболе? Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры	Те ку щи й
6	ловля высоко летящего мяча. игра в пионербол	К ом- би ни- ро ван- н ый		Сколько передач выполняет в своей зоне? Цели: учить распределять роли игроков в командной игре	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность,	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила	Те ку щи й

				любие и упорство в достижении поставленных целей			
7	броски и ловли мяча через сетку. игра в пионербол	м-би-ро-ван-ны-й	Ко	Сколько шагов можно сделать с мячом в руках в игре в пионербол? Цели: развивать внимание, ловкость при выпол-	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражне- 	Текущи-й
8	Т/б при работе с мячами. ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге	м-би-ро-ван-ны-й	Ко	Для чего устанавливаются правила игры? Цели: закрепить навык ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблему; 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.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять ведение мяча ногами; - соблюдать правила поведения и предупреждения 	Текущи-й
9	Ведение мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	м-би-ро-ван-ны-й	Ко	Распределение ролей игроков в командной игре. Цели: закрепить навык ведения мяча ногами различными способами	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добиваться достижения конечного результата; - организовывать и проводить 	Текущи-й
0	ведение мяча внутренней	м-би	Ко	Правила безопасного поведения при игре	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблему; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техниче- 	Текущи-

	и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	ны й		Цели: развивать координационные способности ведением мяча ногой между стойками	поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	полнять упражнения с мячом с элементами футбола; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма	
1	остановка мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Ко м-би ни-ро ван-ны й		За что назначается штрафной удар (пенальти) в игре в футбол? Цели: совершенствовать навыки взаимодействия с партнером в упражнениях с	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения	Те ку щи й
2	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре. Разучивание игры «Жонглируем ногой»	Ко м-би ни-ро ван-ны й		Как выполнять жонглирование мячом? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - технически правильно выполнять жонглирование ногой; - соблюдать правила взаи-	Те ку щи й
3	броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-	Ко м-би ни-ро		Как попасть в цель? Цели: развивать координационные способности, глазомер и	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения	Научатся: - выполнять легкоатлетические уп-	Те ку щи й

				при выполнении упражнений с мячом	воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	цель	
4	бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	Проверка и коррекция знаний и умений		Броски мяча в горизонтальную цель. Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: - технически правильно выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель	Контрольные упражнения (бросок)
5	упражнения в равновесии Подвижная игра «Ноги на весу»	Изучение нового материала		Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Цели: учить упражнениям на гимнастическом бревне; развивать внимание,	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Технические упражнения
6	ходьба по гимнастическому бревну высотой.80-100см Подвижная игра «Заморозки»	Комбинированные		Как правильно перемещаться по бревну? Цели: учить ходить по гимнастическому бревну; закреплять навык выполнения различных стоек	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Научатся: - выполнять ходьбу по гимнастическому бревну различными способами; - соблюдать правила пове-	Технические упражнения

					нестандартных ситуациях	преждевения травматизма во время заня- тий физиче- скими упраж-	
7	игра- эстафета с гимнастиче- скими палками	м- ни- ван- н ый	Ко би ро н	Правила безопасного вы- полнения упраж- нений с гим- настическими палками. Цели: закреп- лять навык вы- полнения обще- развивающих уп- ражнений в груп-	Познавательные: используют общие приемы ре- шения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соот- ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуля- ции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выпол- нять упражне- ния для развития координа- ции движений в различных	Те ку й щи
8	Совершен- ствование уп- ражнений ак- робатики. Игра с мячами «Пе- редал - садись»	м- ни- ван- н ый	Ко би ро н	Как выпол- нить повороты на бревне? Цели: учить выполнять повороты на гимнасти- ческом бревне различными спо- собами; за- креплять навык выполнения стой- ки на руках у сте-	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в иг- ре; принимают инструкцию педагога и четко следу- ют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон- троль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориен- тируются на позицию партнера в общении и взаимо- действии. Личностные: проявляют дисциплиниро- ванность, трудолюбие и упорство в достижении по-	Научатся: - творче- ски подходить к выполне- нию упражне- ний и доби- ваться дости- жения конечного результата	Те ку й щи
9	приседа- ния, переходы в упор присев, в упор лежа. Подвижная иг- ра «Веровочка	м- ни- ван- н	Ко би ро н	Правила безопасного пове- дения на гимнастиче- ском бревне. Цели: учить	Познавательные: ставят и формулируют пробле- мы; ориентируются в разнообразии способов реше- ния задач. Регулятивные: выполняют действия в со- ответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию	Научатся: - выпол- нять упражне- ния на брев- не(приседания, переходы в	Те ку й щи

				равновесия, координации и добиваться правильного выполнения	в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	стоя на коленях)	
0	лазание по канату в три приема. Подвижная игра «Пустое место»	Комбинированный		Правила безопасного выполнения лазанья по канату. Цели: развивать внимание, силу, ловкость при выполнении лазанья по канату	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Техники
1	прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний и умений		Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения прыжка с места	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплиниро-	Научатся: - выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных	Контрольные
2	Развитие координации и силовых качеств	Изучение нового материала		Какие упражнения выполняются с гимнастическим козлом? Цели: разви-	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *.	Научатся: - выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки	Техники

				движений в упражнениях с гимнастическим козлом	своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
3	подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-гор-	Проверка и коррекция знаний и умений		Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения подтягивания на перекладине	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять подтягивание на перекладине; - добиваться достижения	Коллективные качества (подтя-
4	акробатика. Подвижная игра «Волк и зайцы»	Изучение нового материала		Значение дыхательных упражнений для укрепления здоровья. Цели: развивать мышцы, участвующие в процессе дыхания; закреплять навык выполнения упражнений акробати-	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: - технически правильно выполнять дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой	Техники
5	Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Замо-	Изучение нового		Как правильно дышать? Цели: развивать мышцы, участвующие в процессе дыхания;	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контроли-	Научатся: - соблюдать ритм при выполнении дыхатель-	Техники

				<p>лять навык выполнения упражнений с гантелями различными спосо-</p>	<p>действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	<p>и проводив подвижные игры</p>	
6	<p>наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»</p>	<p>Проверка и коррекция знаний и умений</p>		<p>Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения наклона вперед из положения стоя</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития гибкости различными способами</p>	<p>Коллективные качества (на</p>
7	<p>подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»</p>	<p>Комбинированный</p>		<p>Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики. Какие качества развиваются при выполнении подъема туловища из положения лежа? Цели: учить выполнять упражнения дыхательной гимнастики; правильно выполнять поднимание</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики; - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаи-</p>	<p>Коллективные качества (подъем туловища из по-</p>

8	Разучивание игровых эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	Изучение нового материала	Правила безопасного выполнения акробатических упражнений в эстафетах. Цели: учить выполнять гимнастику для глаз; выполнять командные	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - самостоятельно применять гимнастику для глаз в физкультурминутках	Текущей
9	Развитие выносливости в ходьбе, беге, Подвижная игра «Салки-догонялки»	Комбинированный	Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Цели: закрепить навыки выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущей
0	техника высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	Комбинированный	При каких видах бега применяются низкий и высокий старты? Цели: совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать скорост-	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - распределять свои силы во время бега с ускорением	Текущей
1	Разучивание эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	Комбинированный	Как выполняется прыжок в длину с разбега?	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с	Научатся: - выполнять прыжок в длину	Текущей

				Цели: закрепить навык прыжка в длину с разбега	поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	с разбега, соблюдая правила безопасного приземления	
2	челночный бег 3.х 10 м. прыжки через низкие барьеры	Проверка и коррекция знаний и умений		Как развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами? Цели: совершенствовать технику челночного бега, развивать скоростно-силовые качества в прыжках через	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости; - выполнять прыжки,	Колонн тр оль дв ига те льных ка честв (че
3	Преодоление полосы препятствий	Комбинированный		Какова техника финиширования в беге? Цели: закрепить навык выполнения бега на короткую дистанцию, развивать скоростные качества в беге с препятствиями	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; - равномерно распределять	Тем ку щи й
4	бег 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке	Проверка и коррекция знаний и умений		Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: закрепить навык бега в равномерном	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуля-	Научатся: - выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения и	Колонн тр оль дв ига те

					своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных		
5	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	Комбинированный		Как распределять силы при длительном беге? Цели: учить правильной постановке рук и ног при метаниях	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения - медленный бег до 1000 м; - выполнять метание	Техники
6	метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений		Каковы правила выполнения метания? Цели: учить выполнять игровые действия и упражнения подвижных игр разной функциональной направленности	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-	Научатся: - организовывать подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контрольные качества
7	Медленный бег до 1000 м. Подвижная игра «Горячая картошка»	Комбинированный		Как проводится подсчет пульса? Цели: учить выполнять подсчет пульса до занятий, после нагрузки, после восстановления	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Научатся: - выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки	Техники
8	бег на 1000 м.	Про-		Как работать над распределе-	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.	Научатся: - равно-	Контроль

	Игра в пионербол	коррекция знаний и умений		на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние	Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	распределять свои силы для завершения длительного бега;	двигательных качеств (бег на 1000 м)
9	Плавание. Игра в пионербол	Комбинированный		Какие способы плавания вы знаете? Цели: учить чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге; совершенствовать навык броска и ловли мяча	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Научатся: - равномерно распределять свои силы в при выполнении имитационных упражнениях;	Темпы
00	Плавание. Подвижная игра «Вызов номеров»	Проверка и коррекция знаний и умений		Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения прыжка с прямого разбега	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Научатся: — технически правильно выполнять прыжок с разбега; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (пры-
01	Плавание	Проверка и коррекция знаний и умений		Виды плавания. Цели: понять командные действия в эстафете для закрепления учеб-	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договарива-	Научатся: - правильно передавать эстафету в различных ситуациях	Контроль двигательных

				ного материала	пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь Твоим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы		мя ча)
02	Итоговая промежуточная аттестация	Применение знаний и умений		Как использовать полученные в процессе обучения навыки? Цели: закрепить умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития дви-	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - называть игры и формулировать их правила; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении и	Текущей

/п	Тема урока	тип	Тча ур сов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Ви д ко 8
					универсальные учебные действия	предмет- ные	
2	3	4	5	6	7	8	
	Со- вершенствова- ние строевых команд.. Подвиж- ная игра «Сал- ки»	В вод н ый		Как вести се- бя в спортивном зале и на спор- тивной площад- ке? Цели: закреп- ить навыки по- строений и пере- строений; разви- вать координа- цию движений в упражнениях ут- ренной гимнасти- ки	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спор- тивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: ис- пользуют речь для регуляции своего действия; дого- вариваются и приходят к общему решению в совме- стной деятельности. Личностные: проявляют учебно- познавательный интерес к новому учебному мате- риалу	Научатся: - со- блюдать пра- вила безо- пасного пове- дения в спор- тивном зале и на спортивной площадке; - вы- полнять команды «Рав- няйся!», «Смирно!», «Вольно!»; - орга- низовывать и приводить	Те ку щ ий
	бег до 400 метров. стар- товое ускоре- ние. «Подвиж- ная цель»	П ри ме не ни е зн аний и уме- ний		Какой долж- на быть спортив- ная форма для за- нятий на улице? Цели: учить бегу в равномер- ном темпе по дистанции до 400 м; закреп- ить навык вы- полнения высокого и	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориенти- руются на понимание причин успеха в учебной дея- тельности	Научатся: - рав- номерно рас- пределять свои силы для заверше- ния длитель- ного бега; - тех- нически	Те ку щ ий

	бег 30 м	К ом- би- ни- ро- ван- н ый		Почему тестирование проводится два раза в год? Цели: закрепить навык перестроения в шеренге; учить развивать скорость в беге на 30 метров	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-	Научатся: - вы- полнять органи- зующие строевые команды и приемы; - вы-	Ко н тро ль дв ига тел ьных ка- честв
	прыжок в длину с места. Подвижная игра «Охотники и утки»	К ом- би- ни- ро- ван- н ый		Каковы организационные приемы прыжков? Корректировка техники бега. Цели: тестирование прыжка в длину с места, совершенствование техники бега	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Научатся: - тех- нически правиль- но держать корпус и руки при беге в со- четании с дыхани- ем; - тех- нически	Ко н тро ль дв ига тел ьных ка- честв (пры- жок в
	бег 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»	И зуче ни е но вого ма те ри ала		Как бегать на короткую дистанцию с высокого и низкого старта? Цели: учить правильной технике бега с высокого и низкого старта	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - ха- рактеризовать значение фи- зической под- готовки сол- дат в русской армии; - вы- полнять легкоат- летические упражнения - бег на 60 м с	Те кущий

	бег 60 м с высокого старта, игра-эстафета «За мячом противника».	К ом- би ни- ро ван- н ый		Каковы организационные приемы выполнения контрольных забегов на 60 метров? Цели: учить выполнять бег на 60 м с высокого	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - вы- полнять упражне- ния для развития двигательных навыков; - тех- нически правильно	Ко н тр оль дв ига те ль ны х ка
	бег 1000 метров	К ом- би ни- ро ван- н ый		Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000 м	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - вы- полнять легко- атлетиче- ские упраж- нения (бег в медленном темпе); - рав- номерно распреде-	Ко н тр оль дв ига- тель- ных ка- честв (бе г на
	метание теннисного мяча на дальность. игры «Подвижная цель»	К ом- би ни- ро ван- н ый		Какие упражнения включать в разминку перед метанием мяча? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упраж-	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Научатся: — выпол- нять легкоатле- тические уп- ражнения; - организо- вывать и про- водить подвиж-	Ко н тр оль дв ига те льных ка честв

				чОМ		правила взаи- модействия с	
	техника низкого старта, старто- вого ускоре- ния, Игра- эстафета «Пре- одолей препят- ствие»	К ом- би- ни- ро- ван- н ый		Общеразви- вающие физкуль- турные упражне- ния. Цели: позна- комить с понятием «физическая под- готовка» и ее свя- зью с развитием систем дыха- ния и кровообра- щения, учить вы- полнять игровые упражнения из подвижных игр разной функ-	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регуля- тивные: оценивают правильность выполнения дей- ствия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориен- тируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии. Личностные: ориентируются на актив- ное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - органи- зовывать и проводить подвиж- ные игры- эстафеты; - соблюдать правила взаи- модействия с игроками; - характеризо- вать значение физической подготовки в	Те ку щи й
0	прыжок в длину с разбе- га. Подвижная игра «Волк во рву»	К ом- би- ни- ро- ван- н ый		Как правиль- но выполнять ос- новные движения в прыжках? Цели: учить выполнять пры- жок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соот- ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учи- теля. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные каче- ства личности и управляют своими эмоциями в раз-	Научатся: - органи- зовывать и проводить подвиж- ные игры; - вы- полнять упражне- ние по образцу	Те ку щи й
1	Подвиж- ная игра «Пры- гающие воро- бушки». Разви- тие двигатель- ных качеств через подвиж-	К ом- би- ни- ро- ван- н ый		Как при- земляться в прыжковую яму на обе ноги? Цели: учить правильной тех- нике прыжка в длину с разбега,	Познавательные: ориентируются в разнообра- зии Способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Научатся: - соблю- дать правила поведения и преду- преждения травматизма в прыжке в дли-	Те ку щи й

				при выполнении игровых упражнений	<i>Личностные:</i> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутреннюю позицию школьника	- соблюдать правила взаимодействия с игроками	
2	прыжок в длину с разбега. игра «Прыгающие воробушки»	К ом- би- ни- ро- ван- н ый		Каковы организационные приемы прыжков? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки); - технически правильно отталкиваться и	К он т роль д вига т ель- ных к ачест
3	Развитие координации в упражнениях с мячами	И зуче- ни- е но вого ма- те- ри- ала		Как правильно регулировать физическую нагрузку? Целя: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении эстафет с мячами	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - регулировать физическую нагрузку по скорости и про-	Т еку- щий
4	челночный бег 3 x10м.	К ом- би- ни- ро- ван- н ый		Каковы правила выполнения челночного бега 3x10м? Цели: развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельно-	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в	К он т роль д вига т ель- ных к ачест

					троль результата	барьеры	
5	Обучение разбегу в прыжках в высоту	И зуче ни е но вого ма те ри ала		Как определить толчковую ногу и с какой стороны разбегаться? Цели: учить разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание»	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание»; - выполнять организующие	Те кущий
6	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание».	К ом- би ни- ро ван- н ый		Какова этапность обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание»? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физиче-	Те ку щи й
7	Совершенствование разбега и прыжка в высоту Подвижная игра «Удочка»	К ом- би ни- ро ван- н ый		Как безопасно приземляться в прыжках? Цели: учить безопасному приземлению после выполнения прыжка в высоту способом «перешагиванием	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль резуль-	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту	Те ку щи й
8	Разучивание игровых действий Развитие координации «Веселые	И зуче ни е но вого		Как правильно передать и принять эстафету? Цели: выполнять	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	Научатся: - правильно передавать эстафету для разви-	Те ку щи й

		ри ала		командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	гия коорди- нации движе- ний в различ- ных	
9	Тб на гимнастических снарядах. Подвижная игра «Перестрелка»	К ом- би ни- ро ван- н ый		Правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамьи и стеллы)	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	Те кущий
0	подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»	К ом- би ни- ро ван- н ый		Как избежать травм во время занятий физическими упражнениями? Цели: закрепить умение поднимать туловище из положения лежа на быстроту	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - организовывать и проводить	Ко н тр оль дв ига тел ьных ка честв (подъ- ем ту- ловища
1	группировки, перека- ты, кувырки. Развитие скоростных	П ри- мене- ние зна-		Развитие координационных способностей в упраж-	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и	Научатся: - выполнять упражнения для	Те кущий

		ни у мений		нениях акробатики. Цели: закрепить навыки выполнения упражнений акробатики	оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию	развития ловкости и координации	
	Развитие нации в нениях акробатики и стики	П ме ни ни у		Каковы навыки выполнения упражнений акробатики? Цели: учить ползать упражнения фронтальным и поперечным способами	Познавательные: используют общие приемы поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают предложения учителей, товарищей, родителей и других людей различных точек зрения, в том числе с учетом позиции партнера в общении и взаимодействии. Коммуникативные: допускают возможность у людей различных точек зрения, в том числе с учетом позиции партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание успеха в учебной деятельности: самоанализ и контроль результата	Научатся: - выполнение упражнений оценки навыков развития физических качеств	Те
	Совершенствование со скакалкой выполнение упражнений равновесия	П ме ни ни у		Какова этапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цели: закрепить умение прыгать пробегать длинную дистанцию научиться выполнять упражнения в равновесии и на низком уровне	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» раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - сложные упражнения в различных сочетаниях - соблюдение правил движения и предотвращения травматизма за счет физической подготовки	Те
	опорный прыжок Игра «Полоса препятствий»	И ни но ма ри		Прыжки через препятствия различными способами. Цели: учить	Познавательные: используют общие приемы поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; умеют договариваться и сотрудничать с другими участниками	Научатся: - соблюдение правил движения и предотвращения травматизма за счет физической подготовки	Те

	гунчики-воробушки»			кам через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в	с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	травматизма в прыжках через гимнастического козла; - организовывать и проводить подвижные	
5	прыжки через гимнастического козла.	К ом-би-ни-ро-ван-н-ый		Правила передвижения по полосе препятствий с использованием гимнастических снарядов. Цели: учить безопасному преодолению полосы препятствий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Те-ку-щи-й
6	Разучивание упражнений с набивными мячами	И зуче-ни-е но-во-го ма-те-ри-ала		Какими способами регулируется физическая нагрузка? Цели: развивать силовые качества при выполнении упражнений с набивным мячом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановкой рук	Те-ку-щи-й
7	наклон вперед из положения стоя. Игра «Ниточка и	К ом-би-ни-ро-		Что такое круговая тренировка? Цели: развивать гибкость в упраж-	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	Научатся: - выполнять упражнения акробати-	Ко-н-тр-оль-дв

				положения стоя	<p>Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>тренировки;</p> <p>- организовывать и проводить подвижные игры</p>	(н аклон вп еред из по- ложе-
8	Игра «Ниточка и иголочка»	И зуче ни е но вого ма те ри ала		<p>Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастической перекладине.</p> <p>Цели: учить выполнять перемах из вися стоя на низкой перекладине</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <p>- технически правильно выполнять перемах из вися стоя на низкой перекладине;</p> <p>- соблюдать правила взаимодействия с игроками; -</p>	Те ку щ ий
9	упражнения на перекладине. Подвижная игра «Перемена мест»	И зуче ни е но вого ма те ри ала		<p>Какова этапность при обучении перемахам на перекладине?</p> <p>Цели: учить выполнять серию упражнений на перекладине: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись,</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <p>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине</p>	Те ку щ ий

				движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед на			
0	подтягивание на низкой перекладине (д) и подтягивания на перекладине (м). Подвижная игра «Перемена мест»	Проверка и коррекция знаний и умений	П	Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке. Цели: учить лазанью по гимнастической стенке; закрепить навык выполнения кувырка вперед	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырки); - соблюдать правила безопасного поведения	Контроль двигательных качеств (подтя)
1	Развитие силовых способностей	Комбинированный	К	Упражнения акробатики в парах. Цели: закрепить навык выполнения упражнений гимнастики	Познавательные: ставят и формулируют проблему; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - организовывать и проводить подвижные	Тестирование
2	лазание по канату в три приема. Подвижная игра «Кто быстрее»	Комбинированный	К	Как выполнять лазанье по канату? Цели: учить лазанью по канату в три приема	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: ис-	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости	Тестирование

					своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата		
3	Развитие внимания, координации. Подвижная игра «Салки с мячом»	К ом-би ни-ро ван-н ый		Правила безопасности в упражнениях с гимнастическими палками. Цели: развивать внимание и координацию в упражнениях с гимнастическими палками	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила поведения и предупреждения	Текущий
4	броски теннисного мяча в цель. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	К ом-би ни-ро ван-н ый		Как развивать точность броска? Цели: учить точным броскам теннисного мяча	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - точно бросать мяч; - выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Текущий
5	Т/б в упражнениях с мячами. Игра «Передал - садись»	К ом-би ни-ро ван-н ый		Какие действия на уроке могут привести к травмам? Цели: учить быстрому движению при передаче и ловле баскет-	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблему; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении	Научатся: - технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; - со-	Текущий

				мяча; закрепить навык ведения мяча правой	лей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	дения и предупреждения травматизма	
6	броски мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу»	Пр и ме нение зн аний и умений		Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения? Цели: закрепить навык бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - рас- пределять свои силы во время медленного разминочного бега; - пра- вильно выполнять	Те ку щи й
7	бросок мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Пр и ме нение зн аний и умений		Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения? Цели: закрепить навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию	Научатся: - выполнять броски мяча в кольцо с пра- вильной по- становкой рук	Те ку щи й
8	бросок мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	Пр и ме нение зн аний и умений		Развитие быстроты и выносливости. Цели: учить быстрому движению при ловле и передаче баскетбольного мяча различными способами	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - органи- зовывать и проводить подвижные игры	Те ку щи й
9	ведение мяча	Пр и		Как правильно вести и бро-	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов	Научатся: -	Те ку

	с изменением направления. Игра в мини-баскетбол	знаний и умений		кольцо? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	движение с мячом с изменением направления; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	
0	повороты на месте с мячом. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений		Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом? Цели: учить правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после веде-	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках; - взаимодействовать с партнерами в	Технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках; - взаимодействовать с партнерами в
1	поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол	Проверка и коррекция знаний и умений		Развитие скоростно-силовых качеств в поднимании туловища из положения лежа на спине на время. Цели:	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию	Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Контроль двигательных качеств
2	остановка в два шага. Подвижная игра «Попади в кольцо	Применение знаний и умений		Как действовать в игре, владеть мячом, при атаке соперника? Цели: закрепить навык пово-	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для	Научатся: - технически правильно выполнять ведение и броски	Технически правильно выполнять ведение и броски

				месте с мячом в руках после ведения	своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	воватать с партнерами в игре	
3	броски мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра «Мяч среднему».	Приемы: П		Какие бывают способы бросков мяча одной рукой? Цели: закрепить навык броска мяча одной рукой	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: — выполнять броски мяча одной рукой различными способами; - контролировать силу, высоту и	Техники
4	ведение мяча приставными шагами. Игра в мини-баскетбол	Приемы: П		Каким боком передвигаться при ведении правой рукой, левой рукой? Цели: развивать координацию при ведении мяча приставными шагами правым и левым боком	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком; - взаимно-	Техники
5	Развитие координации в эстафетах. Игра в мини-баскетбол	Приемы: П		Как выполняется остановка в два шага после ведения мяча? Цели: учить бросать мяч в корзину после ведения и	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: — технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча	Техники
6	ведение мяча с измене-	Приемы: П		Как обходить противника?	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формули-	Научатся: - техниче-	Техники

	направле- ния. Игра в миниbasketбол	н ие зн аний и уме- ний		Цели: учить вести basketболь- ный мяч с изменением направления и об- водкой партнера	шают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соот- ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	правильно выполнять ведение мяча с измениени- ем направле- ния; - соблю- дать правила	
7	броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	П ро- верка и кор- рек- ция зна- ний и уме- ний		Какие упраж- нения разминки следует выпол- нить перед бро- ском набивного мяча? Цели: разви- вать силу в бро- сках набивного мяча из- за головы	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выпол- нения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собст- венное мнение; ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на принятие и ос- воение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Научатся: - само- стоятельно подбирать подводящие упражне- ния разминки перед броском набивного мя- ча из-за голова	Ко н тр оль дв ига тел ьных ка честв (бр
8	ведение и передачи мяча. Игра в мини- basketбол	П ри м ене н ие зн аний и уме- ний		Как действо- вать в игре ко- мандой? Цели: разви- вать навык вы- полнения basketболь- ных упражнений в команде	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формули- руют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соот- ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речевые регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - вы- полнять упражне- ния для разви- тия ловкости и координации; - со- блюдать пра- вила взаи- модействия с игроками	Те ку щи й
9	Т/б на уроках лыжной подготовки.	П ри м ене н ие		Правила безопасного пове- дения на уроках лыжной подго- товки. Цели: за- крепить навык	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в со- ответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учи- теля.	Научатся: - соблю- дать правила поведения и преду- преждения	Те ку щи й

				выполнения движения на лыжах	позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	время занятий лыжной подготовкой	
0	перемещение на лыжах ступающим и скользящим шагом	Применение знаний и умений		Как подобрать спортивную форму в соответствии с погодой? Цели: закрепить навык перемещения на лыжах с палками	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и	Текущей
1	попеременный двухшажный ход с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	Применение знаний и умений		Как правильно подбирать лыжи и палки в соответствии с ростом? Цели: развивать выносливость попеременным двухшажным хо-	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении постав-	Научатся: - подбирать лыжи и палки по росту; - технически правильно выполнять попеременный	Текущей
2	одновременный одношажный ход с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	Применение знаний и умений		Какие упражнения разминки выполняются перед проходом дистанции на лыжах? Цели: закрепить навык одновременного одношажного хода на	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинирован-	Научатся: - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах	Текущей
3	одновременный	Ком-		Как распределять силы при	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Научатся: - техниче-	Теку-

	бесшажный ход с палками. дистанция 1 км	ро ван- н ый		<p>лыжах на большой дистанции?</p> <p>Цели:учить одновременному бесшажному ходу под уклон на лыжах с палками</p>	<p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных</p>	правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон	
4	спуск в высокой стойке, торможение «плугом».	ри ме не ни е зн аний и уме- ний	П	<p>. Сак избежать падения при спуске с горки на лыжах? Цели: развивать выносливость, координацию в движении на лыжах различными способами</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность,</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах)</p>	Те ку щи й
5	одновременный двухшажный ход. дистанция до 1500 м	ри ме не ни е зн аний и уме- ний	П	<p>Какие действия и команды выполняются при обгоне на лыжах? Цели: закрепить навык выполнения одновременного двухшажного хода</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность,</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших</p>	Те ку щи й

6	чередование ходов вовремя прохождения дистанции	Признаний и умений	Как выполнять чередование шага и хода на лыжах? Цели: развивать выносливость и координацию во время прохождения дистанции на	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность,</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов 	Текущей
7	техника торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	Признаний и умений	В каких случаях применяется торможение падением? Цели: закрепить навык торможения и поворотов на лыжах	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на 	Текущей
8	Спуск со склона способом «змейка». дистанция 1000 м	Признаний и умений	Развитие выносливости. Цели: учить выполнять спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка»	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных 	Текущей

9	ходьба на лыжах по дистанции 1000 м	Проверка и коррекция знаний и умений		Какой интервал соблюдается при очередном старте на лыжах? Цели: учить прохождению на лыжах дистанции 1000 м на время	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-</p>	Научатся: - технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использо-	Текущей
0	игровые упражнения с бегом на лыжах и без лыж	Комбинированный		Как самостоятельно заниматься в свободное время играми и лыжной подготовкой? Цели: учить организовывать самостоятельную деятельность зи-	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинирован-</p>	Научатся: - организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности	Текущей
1	Т/б. работа в/б мячами в парах	Комбинированный		Правила безопасного поведения в спортивном зале с мячами. Цели: закрепить навык броска и ловли волейбольного мяча различными способами	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Научатся: - технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча	Текущей

2	броски ловля мяча че- рез сетку. Игра «Выстрел в не- бо»	К ом- би- ни- ро- ван- н ый		Как правиль- но и точно вы- полнять броски мяча через сетку? Цели:учить ловить мяч через сетку; развивать координационные способности при выполнении уп- ражнений с мя-	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблю- дать правила взаи-	Те ку щи й
3	Броски мяча через сет- ку из 1 зоны двумя ру- ками. Игра в пионербол	К ом- би- ни- ро- ван- н ый		Подача мяча. Цели: учить ловить мяч через сетку с подачи	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - соблю- дать правила преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями с	Те ку щи й
4	Подача мяча через сет- ку одной ру- кой. Игра в пионербол	К ом- би- ни- ро- ван- н ый		Как правиль- но и точно вы- полнять подачу мяча через сетку бро- ском одной рукой из зоны подачи? Цели: учить ловить мяч с по-	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - техниче- ски правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой	Те ку щи й

5	прием и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионер-бол	Изучение нового материала	Как правильно выполнять стойку волейболиста? Цели: учить двигательным действиям во время игры в волейбол	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия 	Текущий
6	упражнения с мячом в парах	Изучение нового материала	Развитие координационных способностей. Цели: учить бросать и ловить мяч в паре различными способами	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять игровые упражнения с элементами волейбола 	Текущий
7	упражнения с мячом в парах	Изучение нового материала	Упражнения с мячом в паре. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для развития ловкости и координации 	Текущий

8	Совершенство «стойки волейболиста». Игра в пионербол	При применении знаний и умений	Развитие ловкости и координации. Цели: закрепить положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу сетки	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинирован-	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с	Текущей
9	упражнения с мячом в парах	Изучение нового материала	Как точно выполнять подачу и передачу мяча? Цели: учить нижней прямой подаче, приему и передаче мяча после подачи	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку	Текущей
0	верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием;	При применении знаний и умений	Упражнения с элементами волейбола в паре. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения с элементами волейбола; - соблюдать правила преду-	Текущей
1	Развитие координации в упражнениях с элементами волейбола	При применении	Развитие координационных способностей. Цели: закрепить навык вы-	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учите-	Научатся: - технически правильно выполнять по-	Текущей

		ни й		упражнений с элементами во- лейбола в паре	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении по-	через сет- ку раз- личными спо- собами	
2	упраж- нения с эле- ментами во- лейбола в парах	Пр и ме нение зн аний и уме- ний		Правила вы- полнения бросков и ловли волей- больного мяча. Цели: разви- вать координаци- онные способно- сти, глазомер и точность при вы- полнении упраж- нений с мячом	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное обще- ние и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - соблю- дать правила поведения и преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями	Те ку щи й
3	Игра в пионербол с элементами волейбола	Пр и ме нение зн аний и уме- ний		Правила и условия проведе- ния игры в во- лейбол. Цели: учить применять осво- енные навыки уп- ражнений с эле- ментами волей- бола в игровой	Познавательные: ориентируются в разнообра- зны способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в со- ответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учи- теля. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинирован-	Научатся: - выпол- нять упражне- ния с элемента- ми волейбола во время игры в пионербол	Те ку щи й
4	. Игра в пионербол с элементами волейбола	Пр и ме нение зн аний и уме- ний		Развитие ко- ординационных способностей. Цели: закреп- ить навык дви- гательных дейст- вий, со- ставляющих со- держание игры в волейбол	Познавательные: ориентируются в разнообра- зии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в со- ответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учи- теля. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинирован-	Научатся: - орга- низовывать и проводить подвижные игры с мячом; - со- блюдать пра- вила взаи-	Те ку щи й

5	упражнения с элементами волейбола и применение их в пионерболе	К ом-би-ро-ван-ный		Правила безопасного поведения в подвижных и спортивных играх. Цели: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при-менять элементы волейбола в игре в пионербол; - соблюдать правила взаимодействия с игроками 	Те-ку-щи-й
6	упражнения на гимнастической-стенке. Подвижная игра «Салки с домом»	К ом-би-ро-ван-ный		Правила безопасности в упражнениях гимнастики. Цели: учить упражнениям на гимнастической стенке	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного ре- 	Те-ку-щи-й
7	Развитие координации упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки»	П ри-ме-ни-е-з-на-ний-и-уме-ний		Правила безопасного выполнения упражнений акробатики. Цели: закрепить навык выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках, голове, руках	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техниче-ски правильно выполнять упражнения акробатики; - организовывать и проводить подвижные игры 	Те-ку-щи-й
8	упражнения на гимнастическом	П ри-ме		Развитие равновесия. Цели: учить	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выпол-</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выпол-нять 	Те-ку-щи-

	бревне. Подвижная игра «Заморозки»	знаний и умений		полнять упражнения на гимнастическом бревне различными способами	действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	гимнастическом бревне,— контролировать осанку при выполнении упражнения	
9	упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	Приемы применения знаний и умений		Развитие равновесия. Цели: закрепить навык упражнений на гимнастическом бревне высотой 80100 см (приседания, переходы в упор присев, в	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя! Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность,	Научатся: - выполнять упражнения для развития равновесия на гимнастическом бревне	Текущей
0	прыжок в длину с места. лазание по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»	Проверка и коррекция знаний и умений		Развитие силовых качеств. Цели: закрепить умение лазать по канату в три приема	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств	Контрольные
1	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну Подвижная игра «Мышеловка»	Приемы применения знаний и умений		Развитие равновесия. Цели: закрепить навыки ходьбы по гимнастическому бревну в различных сочетаниях без	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелатель-	Научатся: - выполнять упражнения для развития равновесия;	Текущей

					щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	игроками	
2	опорный прыжок через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный		Развитие силы. Цели: учить прыгать через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла 	Техники
3	Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»	Применение знаний и умений		Развитие координационных способностей. Цели: закрепить навык перемаха на низкой перекладине из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в виса сзади	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - удерживать стойку на руках в течение дли- 	Техники
4	подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д), на высокой (м). Подвижная игра «Вышибалы»	Проверка и коррекция знаний и умений		Развитие силы в подтягивании на перекладине. Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мя-	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное*мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с 	Контроль двигательных навыков (по

					поставленных целей		
5	Развитие координации в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель»	К ом-би ни-ро ван-н ый		Как выполнять серию кувырков вперед? Цели: учить выполнять связку упражнений на перекладине: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со схо-	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: — технически правильно выполнять упражнения на перекладине; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Те ку щи й
6	развитие ловкости, внимания в упражнениях акробатики	К ом-би ни-ро ван-н ый		Роль физической культуры деятельности оздоровительной направленности. Цели: учить выполнять упражнения акробатики в связке: «ласточка», упор в широкой стойке ноги врозь, перекатом вперед, лечь, мост, «стойка на лопатках»,	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - характеризовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Те ку щи й
7	наклон вперед из положения	К ом-би		Развитие гибкости. Цели: учить выполнять	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздо-	Научатся: — выполнять	Ко н тр

	Подвижная игра «Третий лишний»	И		упражнений по профилактике заболеваний дыхательной системы посредством упражнений по методике А. Стрельниковой	правленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	развития гибкости; - организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью	тельных качеств (наклон вперед из по-
8	развитие гибкости. Подвижная игра «Удочка»	И		Развитие гибкости в упражнениях акробатики. Цели: учить выполнять упражнения для коррекции зрения	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью	Текущие
9	броски набивного мяча из-за головы.	П		Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Цели: учить выполнять комбинацию упражнений акробатики (кувырок вперед, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 180°, упор присев, прыжком	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять упражнения гимнастики для глаз; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Контрольные (броски)

				зинка», встать)			
0	эстафеты с преодолением препятствий.	Приемы знаний и умений		Акробатические элементы. Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревнователь- 	Техники
1	беговые упражнения с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод»	Комбинированный		Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Цели: закрепить навыки упражнений легкой атлетики на развитие быстроты и координации	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями 	Техники
2	челночный бег 3x10 м. Игра «Ловишка, поймай ленту»	Проверка и коррекция знаний и умений		Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту во время выполнения челночного бега	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать способы закалывания организма; - технически правильно выполнять 	Контроль двигательных телесных качеств (че

3	бег 30 м	Проверка и коррекция знаний и умений	П	<p>Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.</p> <p>Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту в беге на короткие дистанции</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.</p> <p>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</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях 	Контроль двигательных телесных качеств (бег)
4	броски и ловля теннисного мяча на дальность, Игра «Подвижная цель»	Проверка и коррекция знаний и умений	П	<p>Как развивать ловкость и быстроту? Цели: закрепить навык броска малого мяча различными способами</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры 	
5	метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»	Проверка и коррекция знаний и умений	П	<p>Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цели: закрепить Навык метания</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелатель-</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метать теннисный мяч на дальность с правильной постановкой руки 	Контроль двигательных телесных качеств

					щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		мя ча на да
6	Развитие силы в метании набивных мячей. Игра в минифутбол	Приемы знаний и умений		Развитие силовых качеств. Цели: закрепить навык метания набивных мячей различными способами	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий	Те ку щи й
7	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра в минифутбол	Комбинированный		Организационные приемы прыжков. Цели: выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту и в длину с разбега	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики	Те ку щи й
8	Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол	Проверка и коррекция знаний и умений		Как развивать выносливость при медленном беге? Цели: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 минут	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения шестими-	Ко н тр оль дв ига тел ьных ка

					любие и упорство в достижении поставленных целей	по частоте пульса	
9	Плавание	Проверка и коррекция знаний и умений		<p>Как работать над распределением сил на дистанции?</p> <p>Цели: учить бегу в равномерном темпе и с ускорением</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> — равномерно распределять свои силы на дистанции; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса 	Контроль дистанции
00	Плавание	Проверка и коррекция знаний и умений		<p>Какие виды плавания вы знаете?</p> <p>Цели: выполнять упражнения в равномерном темпе длительное время</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равномерно распределять свои силы для завершения бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса 	Контроль дистанции
01	Плавание «Веселые старты»	Комбинированный		<p>Какие способы плавания вы знаете?</p> <p>Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать имитационные упражнения и их правила; - организовывать и проводить «Веселые старты»; - со- 	Техники

						игроками	
02	Промежуточная аттестация	Комбинированный	<p>Как использовать полученные навыки в процессе обучения?</p> <p>Цели: закрепить умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - называть игры и формулировать их правила; организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаи- 	Тематику	

