# Пояснительная записка.

**4 «Б» класс**

Рабочая программа по физической культуре, для 4 класса разработана на основе авторской программы под редакцией В.И.Лях « Комплексная программа физического воспитания 1-4 классы». И соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (начального) общего образования (ФГОС НОО) утверждённому приказом № 373 , (ФГОС ООО) утверждённому приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г.№1897 по физической культуре.

Тип программы: Базовая программа по физической культуре.

Программа ориентирована на детей с **основной физкультурной группой**. Дети с **подготовительной** физкультурной группой освобождаются от сдачи всех нормативов и имеют ограничение в беге.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазание, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, (баскетбол, волейбол) входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости; <
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (пришкольные спортивные площадки), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Место предмета в базисном учебном плане:**

Программа рассчитана на 3 часа в неделю. Всего: 102 часа .

**Формы организации учебного процесса**: урок, урок-игра.

**УМК:**

1. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012.
2. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2010.

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА**

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, физическую работоспособность. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

**В результате изучения темы *учащиеся научатся:***

   ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

   характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

   раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

  ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

   организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

        характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности

**Способы физкультурной деятельности**

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

В результате изучения темы **учащиеся научатся:**

        отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

        организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

        измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Учащиеся получат возможность научиться***:

        целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

        выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика**»

Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках с согнутыми ногами, стойка на лопатках с согнутыми ногами, перекатом вперед в упор присев.

Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, упор стоя, подтягивание из виса лёжа, поднимание туловища.

**Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика**»

Изучение основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей:

* строевые упражнения;
* беговые и прыжковые упражнения;
* равномерный медленный бег;
* бег с изменением длины и частоты шагов;
* бег 30 метров с высокого старта;
* прыжок в длину с места;
* прыжок в шаге с разбега с приземлением на две ноги;
* прыжок в длину с разбега, многоскоки;
* 8 прыжков;
* метание мяча в цель;
* метание мяча на дальность.

Освоения умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

* броски и ловля мяча над собой;
* ведение мяча стоя на месте правой, левой рукой и поочерёдно;
* ведение мяча правой, левой рукой в полуприседе и в полном приседе;
* броски мяча двумя руками снизу в кольцо.

Освоения умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

* броски и ловля мяча в парах;
* броски и ловля мяча по круг,
* броски и ловля мяча отскоком от стены,
* броски и ловля мяча над собой.

**Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»**

***На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:***

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

***На материале раздела «Легкая атлетика»:***

* «Не оступись»;
* «Пятнашки»;
* «Волк во рву»;
* «Кто быстрее»;
* «Горелки»; «Рыбки»;
* «Салки на болоте»;
* «Пингвины с мячом»;
* «Быстро по местам»;
* «К своим флажкам»;
* «Точно в мишень»;
* «Третий лишний».

***На материале раздела «Спортивные игры»***

*Баскетбол:* подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Волейбол:* подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**В результате учащиеся научатся**:

  выполнять организующие строевые команды и приемы;

   выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

        выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

  выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

  выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Учащиеся получат возможность научиться***:

        сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

        выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

        выполнять передвижения на лыжах

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты следующие результаты.

**Личностные результаты**

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
3. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
4. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
5. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
6. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
8. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
3. Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
4. Определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
6. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
2. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
5. Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
6. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**ПРОГРАММА 4 класс (102 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1. | Базовая часть | 81 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 21 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 21 |
|  | Итого | 102 |

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

4класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз | 16 – 18 | 10-15 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 125 | 110 | 155 | 115 | 105 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30м с высокого старта, сек | 5,7 | 6,2 | 7,0 | 5,8 | 6,3 | 7,2 |
| Бег 1000 м | без учета времени | | | | | |

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жёсткая.
3. Комплект навесного оборудования.
4. Мячи: набивной, малый теннисный, малый мягкий, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч пластиковый детский.
9. Планка для прыжков в высоту.
10. Стойка для прыжков в высоту.
11. Флажки: размёточные с опорой, стартовые.
12. Лента финишная.
13. Рулетка измерительная.
14. Лыжи детские.
15. Щит баскетбольный тренировочный.
16. Сетка для переноса и хранения мячей.
17. Сетка волейбольная.
18. Стол, сетка и ракетки для игры в настольный теннис.
19. Аптечка.
20. Аудиозаписи. Магнитофон.

**Список литературы:**

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-1 классы : комплексная про-  
   грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Про-  
   свещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -  
   М. : ООО «Фирма "Издательство ACT"», 2012.
3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура : учебник для учащихся *1-4* классов начальной школы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2009.
4. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 2009.
6. *Школьникова, К В. Я* иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2010.
7. *Ковалъко, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1^4 классы / В. И. Ковалько. - М.:Вако, 2010.

**2.Интернет-ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival>. 1 [september.ru/](http://september.ru/)articles/576894

Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511>

К уроку.ru. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

[Pedsovet.Su](http://Pedsovet.Su). - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Ргошколу.Яи. — Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.о^. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

**Календарно – тематическое планирование 4 «А» КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Тема урока | Тип урока | Кол-во  часов | Решаемые проблемы | Планируемые результаты | | Вид кон- троля | Дата  по  плану  по по | Дата по факту |
|  |  |  |  |  | универсальные учебные действия | предметные знания |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | Э | б | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Ознакомление с правилами по- ведения в спор- тивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Пионербол» | Ввод- ный | 1 | Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планировать свои действия в соответст- вии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют учебно-познавательный инте- рес к новому учебному материалу | **Научатся:**  - соблюдать правила безо- пасного пове- дения в спор- тивном зале  и на спортив- ной площадке;  - выполнять команды «Рав- няйсь!», «Смир- но!», «Вольно!»;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Те- ку-  щий | 03.09 | 03.09 |
| 2 | Обучение рав- номерному бегу по дистанции до 1000 метров. Совершенство- вание высокого и низкого стар- та, стартового ускорения. Ра- зучивание спе- | При- мене- ние знаний  и уме- ний | 1 | Какой должна быть спортивная форма для занятий на улице? **Цели:** учить бегу в равномерном темпе по дистан- ции до 400 м; за- крепить навык вы- полнения высокого | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности. *Личностные:* понимают значение физического развития | **Научатся:**  - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;  - технически правильно вы- полнять высо- | Те- ку-  щий | 05.09 | 05.09 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | циальных бего- вых упражне- ний. Игра «Подвижная цель» |  |  | и низкого старта, стартового ускоре- ния | для человека и принимают его; ориентируются на пони- мание причин успеха в учебной деятельности | кий и низкий старт, стартовое ускорение |  |  |  |
| 3 | Бег на 30 м (ско- рость) | Ком- бини- рован- ный | 1 | Почему тестирова- ние проводится два раза в год? **Цели:** закрепить навык перестро- ения в шеренге; учить развивать скорость в беге на 30 метров | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  Бегать с максимальной скоростью с низкого старта | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бег на 30 метров) | 07.09 | 07.09 |
| 4 | Прыжок в длину с места. Совершенство- вание техники бега.  Подвижная игра «Охотни- ки и утки» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Каковы организа- ционные приемы прыжков? Коррек- тировка техники бега.  **Цели:** тестирова- ние прыжка в дли- ну с места, совер- шенствование тех- ники бега | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - технически правильно дер- жать корпус  и руки при беге в сочетании с дыханием;  - технически правильно от- талкиваться  и приземляться | Кон- троль двига- тель- ных качеств (пры- жок в длину с места) | 10.09 | 10.09 |
| 5 | Ознакомление с историей раз- вития физиче- ской культуры в России в XVII- XIX вв. и ее | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как бегать на ко- роткую дистанцию с высокого и низ- кого старта? **Цели:** учить пра- вильной технике | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- | **Научатся:**  -характеризо- вать значение физической под- готовки солдат в русской армии; | Теку- щий | 12.09 | 12.09 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | значением для подготовки солдат русской армии. Обуче- ние бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мЛом про- тивника» |  |  | бега с высокого и низкого старта | нивают правильность выполнения действия. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | - выполнять легкоатлети- ческие упраж- нения - бег на 60 м с высо- кого и низкого старта |  |  |  |
| 6 | Совершенство- вание навыка метания тен- нисного мяча в игре-эстафете «За мячом про- тивника». Кон- троль двигатель- ных качеств: бег на 60 м с высо- кого старта | Ком- бини- рован- ный | 1 | Каковы организа- ционные приемы выполнения кон- трольных забегов на 60 метров? **Цели:** учить вы- полнять бег на 60 м с высокого старта; закрепить навык метания малого мяча на дальность | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития двига- тельных навы- ков;  - технически правильно вы- полнять забеги на дистанцию 60 м | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бег на 60 м) | 14.09 | 14.09 |
| 7 | Бег на 1000 метров | Ком- бини- рован- ный | 1 | Корректировка техники бега. **Цели:** учить пра- вильной технике бега в медленном темпе на дистан- ции 1000м | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния (бег в мед- ленном темпе);  - равномерно распределять свои силы для завершения длительного *у* бега | Кон- троль двига- тель- ных ка- честв (бег на 1000 м) | 17.09 | 17.09 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 8 | Метание теннисного мя- ча на дальность. Развитие двига- тельных качеств посредством игры «Подвиж- ная цель» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Какие упражнения включать в раз- минку перед мета- нием мяча? **Цели:** развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мя- чом | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и ре- шают учебную задачу; контролируют процесс и резуль- тат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Кон- троль двига- тель- ных качеств (мета- ние) | 19.09 | 19.09 |
| 9 | Объяснение по- нятия «физиче- ская подготовка» во взаимосвязи с развитием сис- тем дыхания и кровообраще- ния.  Совершенство- вание техники низкого старта, стартового ускорения, фи- ниширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Общеразвивающие физкультурные упражнения. **Цели:** познако- мить с понятием «физическая под- готовка» и ее свя- зью с развитием систем дыхания и кровообращения, учить выполнять игровые упражне- ния из подвижных игр разной функ- циональной на- правленности | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с при- мерами из реальной жизни.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. **Коммуникативные:** формулируют вопросы; ориенти- руются на позицию партнера в общении и взаимодейст- вии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры-эста- феты;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками;  - характеризо- вать значение физической подготовки  в развитии сис- тем дыхания и кровообраще- ния | Теку- щий | 21.09 | 21.09 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10 | Бег в равномерном темпе до 1500 м. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине – дев. Подтягивание на перекладине – мал. | Ком- бини- ро ван- ный | 1 | **Цели:** развитие выносливости в беге до 1500 м, беговые упражнения, ОРУ, развитие силовых способностей | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  Бегать дистанцию  1000 м. | Теку- щий | 24.09 | 24.09 |
| 11 | Равномерный бег 12 мин.  Игра «Пионербол» | Ком- бини-  рован- ный | 1 | **Цели:**  Развитие выносливости, беговые упражнения, ОРУ | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутрен- нюю позицию школьника | **Научатся:**  Распределять силы по дистанции, уметь бегать в равномерном темпе | Теку- щий | 26.09 | 26.09 |
| 12 | Чередование бега с ходьбой.  Игра «Снайпер» | Ком-  бини-  рован-  ный | 1 | **Цели:**  Развитие выносливости, беговые упражнения, ОРУ | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия. | **Научатся:**  Технически правильно бегать по дистанции | Теку-  щий | 28.09 | 28.09 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  | *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата |  |  |  |  |
| 13 | Ознакомление со способами регулирования физической на- грузки.  Развитие коор- динационных способностей в упражнениях эстафет с мячами | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как правильно ре- гулировать физи- ческую нагрузку? **Цели:** развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении эстафет с мячами | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния;  - регулировать физическую нагрузку по ско- рости и про- должительно- сти выполнения упражнений | Теку- щий | 01.10 | 01.10 |
| 14 | Челночный бег 3 x 10 м. | Ком- бини- рован- ный | 1 | Каковы правила выполнения чел- ночного бега 3\*10м? **Цель:** развивать скоростные качества | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  Выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния; | Кон- троль двига- тель- ных качеств (чел- ночный бег) | 03.10 | 03.10 |
| 15 | Бег с ускорением  50-60 м.  Отжимания от пола. Снайпер. | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | **Цели:**  Развитие скорости, специальные беговые упражнения, развитие силовых | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение | **Научатся:**  Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 50-60 м. | Теку- щий | 05.10 | 05.10 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  | способностей | и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные;* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника |  |  |  |  |
| 16 | Бег на 2000 м. | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цель:** прохождение дистанции на результат.  Мал. – 9.30; 10.00;  10.25  Дев. – 11. 30; 12.00;  12.30 | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные;* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  Распределять силы по дистанции | Теку- щий | 08.10 | 08.10 |
| 17 | Бег 60 м. | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:**  развитие скоростных способностей, беговые упражнения  Мал. – 9.9; 10.8; 11.0  Дев. – 10.3; 11.2; 11.4 | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  Бегать с максимальной скоростью с низкого старта | Теку- щий | 10.10 | 10.10 |
| 18 | Прыжок в длину с места. Снайпер. | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | **Цель:**  Обучение и совершенствова-  ние техники в прыжке в длину | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей. | **Научатся:**  Прыгать с места в длину | Теку- щий | 12.10 | 12.10 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  | Мал. – 175; 160; 150  Дев. – 165; 145; 140 | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника |  |  |  |  |
| 19 | Совершенствова-  ние техники бега на различные дистанции  Игра  «Пионербол» | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:**  учить выполнять технику бега | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре- зультат действия.  *Регулятивные:* формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  Правильно выполнять двигательные действия | Теку- щий | 15.10 | 15.10 |
| 20 | Бег на 1500 м.  Подтягивание | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:**  выполнение норматива на результат  Мал. – 7; 4; 3  Дев. – 7; 4; 3 | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  Распределять силы по дистанции, технически правильно выполнять подтягивания на перекладине | Кон- троль двига- тель- ных качеств | 17.10 | 17.10 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 21 | Волейбол  Обучение технике передачи мяча сверху.  Игра  «Пионербол» | При- мене- ние зна- ний, уме- ний | 1 | **Цели:**  Обучение технике волейбольных упражнений, технике безопасности при выполнении упражнений | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | **Научатся:**  Правильно выполнять технические действия | Теку- щий | 19.10 | 19.10 |
| 22 | Обучение и совершенствова-  ние техники передачи мяча сверху двумя руками.  Игра  «Пионербол» | При- мене- ние зна- ний, уме- ний | 1 | **Цели:**  Учить выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах, от стены. | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. ***Коммуникативные:*** допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  Правильно выполнять двигательные действия | Теку- щий | 22.10 | 22.10 |
| 23 | Контрольный урок (Передача мяча сверху двумя руками) | При- мене- ние зна- ний, уме- ний | 1 | **Цели:**  Закрепить умение выполнять передачу мяча сверху двумя руками на результат | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы. *Регулятивные:* используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  Правильно выполнять двигательные действия | Теку- щий | 24.10 | 24.10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 24 | Передача мяча снизу двумя руками.  Игра  «Пионербол» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | **Цели:**  Учить технике выполнения передачи мяча снизу двумя руками от стены, в парах | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  Правильно выполнять двигательные действия | Теку- щий | 26.10 | 26.10 |
| 25 | Обучение и совершенствова-  ние передачи мяча снизу двумя руками | Ком- бини- рован - ный | 1 | **Цели:**  Учить технике выполнения передачи мяча синзу двумя руками от стены, в парах | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | **Научатся:**  Правильно выполнять двигательные действия | Теку- щий | 07.11 | 07.11 |
| 26 | Контрольный урок (Передача мяча снизу двумя руками.  Игра  «Пионербол» | Изуче- ние нового | 1 | **Цели:**  Учить выполнять в совершенстве передачу мяча снизу двумя руками | *Познавательные:* используют общие приемы решения  поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения | **Научатся:**  Правильно выполнять двигательные действия | Теку- щий | 09.11 | 09.11 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27 | Спортивные игры.  Отжимания | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:**  Научить организовывать спортивные игры.  Развитие силовых способностей.  Мал. – 20; 14; 12  Дев. – 14; 8; 7 | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  Организовывать и проводить спортивные игры | Кон- троль двига- тель- ных качеств отжима-  ния | 12.11 | 12.11 |
| 28 | Опорный прыжок через козла.  Игра  «Снайпер» | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Правила безопас- ного выполне- ния упражнений на гимнастическом снаряде. **Цели:** учить вы- полнять прыжок через козла способом «ноги врозь», ОРУ, эстафеты, упражнения на гимнастической скамье | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  Технически правильно выполнять упражнения на гимнастическом снаряде | Теку- щий | 14.11 | 14.11 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 29 | Опорный прыжок через козла | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | **Цели:**  Учить выполнять  прыжок через козла  способом ноги врозь, ОРУ, эстафеты, упражнения на гимнастической скамье | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | **Научатся:**  Соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями на гимнастическом снаряде | Теку- щий | 16.11 | 16.11 |
| 30 | Обучение и совершенствова-  ние опорного прыжка через козла.  Подтягивание.  Игра «Снайпер» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  Учить выполнять опорный прыжок через козла в совершенстве.  Развитие силовых способностей.  Мал. – 7; 4; 3  Дев. – 7; 4; 3 | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять опорный прыжок через козла;  - соблюдать правила безо- пасного пове- дения во время занятий | Кон- троль двига- тель- ных качеств (подтя- гива- ние) | 19.11 | 19.11 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 31 | Контрольный урок (Опорный прыжок через козла) | Ком- бини- ро ван- ный | 1 | **Цели:**  Выполнение опорного прыжка через козла, ноги врозь, на оценку | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  Выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | Теку- щий | 21.11 | 21.11 |
| 32 | Совершенство- вание лазанья по канату в три приема.  Развитие скоро- стно-силовых способностей (подъем туло- вища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как выполнять ла- занье по канату? **Цели:** учить лаза- нью по канату в три приема | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и само- контроль результата | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития ловкости и ско- ростно-силовых качеств | Теку- щий | 23.11 | 23.11 |
| 33 | Разучивание комплекса ОРУ с гимнастиче- скими палками. | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ности в упражне- ниях с гимнастиче- скими палками. | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить подвиж- | Теку- щий | 26.11 | 26.11 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |
|  | Развитие вни- мания, коорди- нации, двига- тельных качеств в упражнениях полосы препят- ствий. Подвиж- ная игра «Салки с мячом» |  |  | **Цели:** развивать внимание и коор- динацию в упраж- нениях с гимна- стическими палками | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | ные игры в по- мещении; - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физкульту- рой |  | 28.11 | 28.11 |
| 34 | Акробатика.  Наклон вперед из положения стоя | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:**  Учить выполнять кувырки вперед, назад; стойку на лопатках, два кувырка вперед слитно; выполнение комбинаций.  Развитие гибкости  Мал. – ладони, пальцы, пальцы  Дев. – касание пола пальцами | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. ***Коммуникативные:*** допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  Выполнять акробатичес-  кие элементы  раздельно и в комбинации | Теку- щий | 30.11 | 30.11 |
| 35 | Акробатика  (элементы) | Ком- бини- рован- ный | 1 | **Цели:**  Кувырки, «Мост» из положения стоя (с помощью лазания по канату в три приема) | *Познавательные:*ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:*выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  - технически правильно выполнять акробатические элементы;  - соблюдать правила поведения и предупрежде-  ния травматизма | Теку- щий | 03.12 | 03.12 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 36 | Акробатика  (элементы) | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | **Цели:**  Комбинации из разученых акробатических элементов, лазание по канату | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Теку- щий | 05.12 | 05.12 |
| 37 | Совершенство- вание бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «свер- ху» после веде- ния.  Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения? **Цели:** закрепить навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника | **Научатся:**  - выполнять броски мяча в кольцо с пра- вильной поста- новкой рук | Теку- щий | 07.12 | 07.12 |
| 38 | Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольни- ке». Совершен- ствование бро- ска двумя рука- ми от груди. | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Развитие быстроты и выносливости. **Цели:** учить быст- рому движению при ловле и пере- даче баскетбольно- го мяча различны- ми способами | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку- щий | 10.12 | 10.12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | Подвижная игра «Мяч среднему» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Обучение веде- нию мяча в дви- жении с изме- нением направ- ления. Совер- шенствование броска мяча в кольцо. Разви- тие координа- ционных спо- собностей в иг- ре в мини-бас- кетбол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как правильно вес- ти и бросать мяч в кольцо? **Цели:** развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. ***Личностные:*** принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  - выполнять движение с мя- чом с измене- нием направле- ния;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий | 12.12 | 12.12 |
| 40 | Ознакомление с передвиже- ниями баскет- болиста в игре. Обучение пово- ротам на месте с мячом в ру- ках. Игра в ми- ни-баскетбол | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом? **Цели:** учить пра- вильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага | ***Познавательные:*** определяют, где применяются дейст- вия **с мячом;** самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять пово- роты на месте с мячом в ру- ках;  - взаимодейст- вовать с парт- нерами в игре | Теку- щий | 14.12 | 14.12 |
| 41 | Контроль за раз- витием двига- тельных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини- баскетбол | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Развитие скорост- но-с иловых ка- честв в поднима- нии туловища из положения лежа на спине на время. Цели: учить под- нимать туловище из положения | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития скоростно-си- ловых качеств | Кон- троль двига- тельных качеств (подни- мание туло- вища | 17.12 | 17.12 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  | лежа на спине за 30 секунд | *Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школь- ника |  | за 30 с) |  |  |
| 42 | Совершенство- вание ведения мяча, остановки в два шага, по- воротов с мячом на месте, пере- дачи партнеру. Подвижная игра «Попади в коль- цо» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как действовать в игре, владея мя- чом, при атаке со- перника? Цели:закрепить навык поворотов на месте с мячом в руках после ве- дения и остановки в два шага | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - технически правильно вы- полнять веде- ние и броски мяча;  - взаимодейст- вовать с парт- нерами в игре | Теку- щий | 19.12 | 19.12 |
| 43 | Совершенство- вание бросков мяча одной ру-- кой различными способами. Подвижная игра «Мяч средне- му». Игра в ми- ни-баскетбол | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Какие бывают спо- собы бросков мяча одной рукой? Цели: закреплять навык броска мяча одной рукой | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - выполнять броски мяча одной рукой разными спосо- бами;  - контролиро- вать силу, вы- соту и точность броска | Теку- щий | 21.12 | 21.12 |
| 44 | Совершенство- вание передви- жения с веде- нием мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини- баскетбол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Каким боком пере- двигаться при ве- дении правой ру- кой, левой рукой? Цели: развивать координацию при ведении мяча при- ставными шагами правым и левым боком | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - технически правильно выполнять ве- дение мяча при- ставными ша- гами левым  и правым боком;  - взаимодейст- вовать с парт- нерами в игре | Теку- щий | 24.12 | 24.12 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 45 | Совершенство- вание ведения и броска мяча в корзину. Раз- витие координа- ционных способ- ностей в эстафе- тах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как выполняется остановка в два шага после веде- ния мяча? Цели: учить бро- сать мяч в корзи- ну после ведения и остановки в два шага | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - технически правильно вы- полнять веде- ние мяча с по- следующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину | Теку- щий | 26.12 | 26.12 |
| 46 | Совершенство- вание ведения мяча с измене- нием направле- ния. Развитие координацион- ных способно- стей в эстафетах с ведением мя- ча. Игра в мини- баскетбол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как обводить про- тивника?  Цели: учить вести баскетбольный мяч с изменением на- правления и об- водкой партнера | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - технически правильно выполнять ве- дение мяча - с изменением направления;  - соблюдать правила взаи- модействия.  с игроками | Теку- щий | 28.12 | 28.12 |
| 47 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Какие упражнения разминки следует выполнять перед броском набивно- го мяча? Цели: развивать силу в бросках набивного мяча из-за головы | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб- ной деятельности и формирование личностного смысла учения | Научатся:  - самостоятель- но подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набив- ного мяча из-за головы | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бросок набив- ного мяча) | 11.0115.01 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 48 | Совершенство- вание баскет- больных упраж- нений.  Развитие коор- динационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мя- ча. Игра в мини- баскетбол | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как действовать в игре командой? **Цели:** развивать навык выполнения баскетбольных упражнений в команде | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиям^ ее реализации. *Коммуникативные:* используют речьщля регуляции своего действия. f *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловко- сти и координа- ции;  - соблюдать правила взаи- \ модействия  с игроками | Теку- щий | 16.01 |  |
| 49 | Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыж- ной подготовки. Совершенство- вание движения на лыжах сту- пающим и сколь- зящим шагом | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Правила безопас- ного поведения на уроках лыжной подготовки. **Цели:** закрепить навык переноса и крепления лыж, выполнения дви- жения на лыжах | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий лыжной подготовкой | Теку- щий | 18.01 |  |
| 50 | Совершенство- вание передви- жения на лыжах с палками сту- пающим и сколь- зящим шагом | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как подбирать спортивную фор- му в соответствии с погодой? **Цели:** закрепить навык передвиже- ния на лыжах с палками ступа- ющим и скользя- щим шагом | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы и находят способы их решения. *Регулятивные:* используют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять движе- ние на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дис- танции | Теку- щий | 22.01 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 51 | Совершенство- вание попере- менного двух- шажного хода на лыжах с пал- ками.  Подвижная игра «Прокатись че- рез ворота» | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как правильно подбирать лыжи и палки в соответ- ствии с ростом? Цели: развивать выносливость по- переменным двух- шажным ходом на лыжах с пал- ками | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - подбирать лыжи и палки по росту;  - технически правильно вы- полнять попе- ременный двух- шажный ход  на лыжах с пал- ками | Теку- щий | 23.01 |  |
| 52 | Совершенство- вание одновре- менного одно- шажного хода на лыжах с пал- ками.  Подвижная игра «Подними пред- мет» | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Какие упражнения разминки выпол- няются перед про- хождением дис- танции на лыжах? Цели: закрепить навык одновре- менного одношаж- ного хода на лы- жах с палками | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - самостоятель- но организовы- вать и прово- дить разминку перед ходьбой на лыжах | Теку- щий | 25.01 |  |
| 53 | Обучение одно- временному бесшажному ходу под уклон с палками. Раз- витие выносли- вости в ходь- бе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью | Ком- бини-  рован- ный | I | Как распределять силы при ходьбе на лыжах на боль- шой дистанции? Цели: учить одно- временному бес- шажному ходу под уклон на лыжах с палками | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: . - технически правильно вы- полнять одно- временный бес- шажный ход на лыжах с пал- ками под уклон | Теку- щий | 29.01 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 54 | Совершенство- вание спуска на лыжах в вы- сокой стойке, торможения «плугом». Обу- чение подъему на лыжах спосо- бом «полуелоч- ка» и «елочка» | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Как избежать па- дения при спуске с горки на лыжах? **Цели:** развивать выносливость, ко- ординацию в дви- жении на лыжах различными спо- собами | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъ- емы на лыжах) | Теку- щий | 30.01 |  |
| 55 | Совершенство- вание одновре- менного двух- шажного хода на лыжах с пал- ками. Развитие выносливости в ходьбе на лы- жах по дистан- ции до 1500 м | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Какие действия и команды выпол- няются при обгоне на лыжах? **Цели:** закрепить навык выполнения одновременного двухшажного хода на лыжах с палками | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития вы- носливости при прохождении на лыжах больших дис- танций | Теку- щий | 01.02 |  |
| 56 | Совершенство- вание чередова- ния шага и хо- да на лыжах во время про- хождения дис- танции | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как выполнять че- редование шага и хода на лыжах? **Цели:** развивать выносливость и координацию во время прохож- дения дистанции на лыжах | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выявлять ха- рактерные ошибки в тех- нике выполне- ния лыжных ходов | Теку- щий | 05.02 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 57 | Совершенство- вание техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись че- рез ворота» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | В каких случаях применяется тор- можение падени- ем?  Цели: закрепить навык торможе- ния и поворотов на лыжах | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять пово- роты, спуски и подъемы на лыжах | Теку- щий | 06.02 |  |
| 58 | Совершенство- вание спуска на лыжах с пал- ками со склона способом «змей- ка».  Развитие вынос- ливости в ходь- бе на лыжах по дистанции 1000 м | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Развитие выносли- вости.  Цели: учить вы- полнять спуск на лыжах с палка- ми со склона спо- собом «змейка» | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии. "  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения для развития выносливости при прохожде- нии трениро- вочных дистан- ций разучен- ными способа- ми передвиже- ния | Теку- щий | 08.02 |  |
| 59 | Обучение ходь- бе на лыжах по дистанции 1000 м на время | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Какой интервал соблюдается при очередном старте на лыжах? Цели: учить про- хождению на лы- жах дистанции 1000 м на время | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: °  - технически правильно вы- полнять двига- тельные дейст- вия лыжной подготовки, использовать их в соревнова- тельной деятель- ности | Теку- щий | 12.02 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 60 | Разучивание игровых упраж- нений с бегом на лыжах и без лыж | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как самостоятель- но заниматься в свободное время играми и лыжной подготовкой? Цели: учить орга- низовывать само- стоятельную дея- тельность зимой на улице | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовы- вать игровую деятельность с учетом требо- ваний ее безо- пасности | Теку- щий | 13.02 |  |
| 61 | Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенство- вание техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ного поведения в спортивном зале с мячами. Цели: закрепить навык броска и ловли волейболь- ного мяча различ- ными способами | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять броски и ловлю волей- больного мяча | Теку- щий | 15.02 |  |
| 62 | Совершенство- вание бросков мяча через сет- ку различными способами. Обучение ловле мяча с последу- ющими прыж- ками в два шага к сетке.  Игра «Выстрел в небо» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как правильно и точно выполнять броски мяча через сетку?  Цели: учить ло- вить мяч через сет- ку; развивать ко- ординационные способности при выполнении упраж- нений с мячом | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - выполнять упражнения  по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий | 19.02 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 63 | Совершенство- вание бросков мяча через сет- ку из зоны по- дачи двумя ру- ками.  Игра в пионер- бол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Подача мяча. Цели: учить ло- вить мяч через сет- ку с подачи | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - соблюдать правила преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями с мячом | Теку- щий | 20.02 |  |
| 64 | Совершенство- вание подачи мяча через сет- ку броском од- ной рукой из зоны подачи. Игра в пионер- бол | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как правильно и точно выполнять подачу мяча через сетку броском од- ной рукой из зоны подачи?  Цели: учить ло- вить мяч с подачи | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи | Теку- щий | 22.02 |  |
| 65 | Обучение по- ложению рук и ног при при- еме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионер- бол | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Как правильно вы- полнять стойку волейболиста? Цели: учить дви- гательным дейст- виям во время игры в волейбол | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнение  с мячом по об- разцу учителя и показу луч- ших учеников;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий | 26.02 |  |
| 66 | Обучение упраж- нениям с мячом в парах:  - верхняя пере- дача мяча с соб- | Изуче- ние нового  мате- риала | 1 | Развитие коорди- национных спо- собностей. Цели: учить бро- сать и ловить мяч | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:  - выполнять игровые упраж- нения с элемен- тами волейбола | Теку- щий | 27.02 |  |

*Продолжение таол.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | ственным под- брасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасы- вания партне- ром |  |  | в паре различными способами | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |  |  |
| 67 | Обучение упраж- нениям с мячом в парах:  - нижняя пере- дача мяча с соб- ственным под- брасыванием;  - прием снизу  и передача мяча после набрасы- вания партне- ром | Изуче- ние нового мате- риала | 1 | Упражнения с мя- чом в паре. Цели: развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - выполнять упражнения для развития ловкости и ко- ординации | Теку- щий | 01.03 |  |
| 68 | Совершенство- вание «стойки волейболиста». Игра в пионер- бол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Развитие ловкости и координации. Цели: закрепить положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу сетки | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры с мя- чом;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий | 05.03 |  |
| 69 | Обучение  упражнениям с мячом в парах: | Изуче- ние нового | 1 | Как точно выпол- нять подачу и пе- редачу мяча? | *Познавательные:* определяют, где применяются дейст- вия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и ре- шают учебную задачу. | Научатся:  - технически правильно вы- | Теку- щий | 06.03 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | - нижняя пря- мая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера;  - прием и пере- дача мяча после подачи партне- ром | мате- риала |  | Цели: учить ниж- ней прямой пода- че, приему и пере- даче мяча после подачи партнером | *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на самоанализ и самокон- троль результата | полнять подачу и передачу мяча через сетку |  |  |  |
| 70 | Обучение упражнениям с мячом в па- рах:  - верхняя пере- дача мяча с соб- ственным под- брасыванием;  - прием сверху и передача мяча после набрасы- вания партне- ром | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Упражнения с эле- ментами волейбола в паре.  Цели: развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения с элементами волейбола;  - соблюдать правила преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями с мячом | Теку- щий | 08.03 |  |
| 71 | Развитие коор- динационных способностей, внимания, лов- кости в упраж- нениях с эле- ментами волей- бола | При- мене- ние знаний и уме- ний | I | Развитие коорди- национных спо- собностей. Цели: закрепить навык выполнения упражнений с эле- ментами волейбола в паре | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять подачу и передачу мяча через сетку раз- личными спо- собами | Теку- щий | 12.03 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | *1* | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 72 | Совершенство- вание упражне- ний с элемента- ми волейбола в парах | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Правила выполне- ния бросков и лов- ли волейбольного мяча.  Цели: развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями | Теку- щий | 13.03 |  |
| 73 | Развитие вни- мания, мышле- ния, двигатель^ ных качеств по- средством во- лейбольных упражнений. Игра в пионер- бол с элемента- ми волейбола | При- мене- ние  знаний и уме- ний | 1 | Правила и условия проведения игры в волейбол. Целя: учить при- менять освоенные навыки упражне- ний с элементами волейбола в игро- вой деятельности | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол | Теку- щий | 15.03 |  |
| 74 | Совершенство- вание упражне- ний с элемента- ми волейбола индивидуально, в парах, груп- пах.  Игра в пионер- бол с элемента- ми волейбола | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Развитие коорди- национных спо- собностей. Целя: закрепить навык двигатель- ных действий,со- ставляющих со- держание игры в волейбол | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры с мя- чом;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий | 19.03 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 75 | Совершенство- вание упражне- ний с элемента- ми волейбола и применение их в пионерболе | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ного поведения в подвижных и спортивных иг- рах.  Цели: закрепить навык двигатель- ных действий, со- ставляющих со- держание игры в волейбол | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - применять элементы во- лейбола в игре в пионербол;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий | 20.03 |  |
| 76 | Разучивание об- щеразвивающих упражнений с гимнастиче- скими палками и упражнений на гимнастиче- ской стенке. Подвижная игра «Салки с домом» | Ком- бини- ро ван- ный | 1 | Правила безопас- ности в упражне- ниях гимнастики. Цепи: учить упраж- нениям на гимна- стической стенке | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения ко- нечного резуль- тата | Теку- щий | 22.03 |  |
| 77 | Развитие коор- динационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Правила безопас- ного выполнения упражнений акро- батики.  Цели: закрепить навык выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках, голо- ве, руках у опоры | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли- | Научатся:  - технически правильно вы- полнять упраж- нения акроба- тики;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры | Теку- щий | 02.04 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  | нированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |  |  |
| 78 | Обучение упраж- нения» на гим- настическом бревне высотой 80-100 см (на носках, при- ставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки» | При- мене- ние Знаний и уме- ний | 1 | Развитие равнове- сия.  Цели: учить вы- полнять упражне- ния на гимнасти- ческом бревне раз- личными спосо- бами | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения на гимнастиче- ском бревне,  - контролиро- вать осанку при выполнении упражнений | Теку- щий | 03.04 |  |
| 79 | Совершенство- вание упражне- ний на гимна- стическом бревне.  Подвижная игра «Ноги на весу» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Развитие равнове- сия.  Цели: закрепить навык упражнений на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (присе- дания, переходы в упор присев, в упор стоя на ко- ленях) | *Познавательные:* Ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения для развития равновесия на гимнастиче- ском бревне | Теку- щий | 05.04 |  |
| 80 | Контроль за раз- витием двига- тельных качеств: прыжок в длину с места. Совершенство- вание лазанья по канату в три приема. | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Развитие силовых  качеств.  Цели: закрепить  умение лазать  по канату в три  приема | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии. *Личностные:* ориентируются на активное общение | Научатся:  - характеризо- вать роль и зна- чение уроков физической культуры для укрепления си- ловых качеств | Кон- троль двига- тельных качеств (пры- жок в длину с места) | 09.04 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | Подвижная игра «Мышеловка» |  |  |  | и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |  |  |
| 81 | Совершенство- вание ходьбы по гимнастиче- скому бревну высотой 80- 100 см (с пово- ротами на нос- ках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка» | Приме- нение знаний и уме- ний | 1 | Развитие равнове- сия.  **Цели:** закрепить навыки ходьбы по гимнастическо- му бревну в раз- личных сочетаниях без потери равно- весия | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - выполнять упражнения для развития равновесия;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий | 10.04 |  |
| 82 | Обучение опор- ному прыжку через гимнасти- ческого козла. Подвижная игра «Охотники и утки» | Комби- ниро- ван- ный | 1 | Развитие силы. **Цели:** учить пры- гать через гимна- стического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на ко- ленях, переход в упор присев и соскок вперед) | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | **Научатся:,**  - технически правильно вы- полнять опор- ный прыжок через гимна- стического козла | Теку- щий | 12.04 |  |
| 83 | Совершенство- вание перемаха на низкой пере- кладине. Развитие коор- | Приме- нение знаний и уме- ний | 1 | Развитие коорди- национных спо- собностей. Цели: закрепить навык перемаха | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | **Научатся:**  - выполнять упражнение по образцу учи- теля и показу | Теку- щий | 16.04 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | динации в стой- ке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы» |  |  | на низкой перекла- дине из виса стоя присев толчком двумя ногами, со- гнув ноги, в вис сзади согнувшись | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | лучших учени- ков;  - удерживать стойку на руках в течение дли- тельного вре- мени |  |  |  |
| 84 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтя- гивания на низ- кой перекладине из виса лежа (девочки), под- тягивания на пе- рекладине (маль- чики).  Подвижная игра «Вышибалы» | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Развитие силы в подтягивании на перекладине. Цели: развивать внимание, лов- кость при выпол- нении игровых упражнений с мячом | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаи- модействии.  *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Кон- троль двига- тель- ных качеств (подтя- гива- ние) | 17.04 |  |
| 85 | Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие коор- динации, ловко- сти, внимания в серии кувыр- ков вперед. Подвижная игра «Метко в цель» | Ком- бини- рован- ный | I | Как выполнять се- рию кувырков впе- ред?  Цели: учить вы- полнять связку упражнений на пе- рекладине: из виса стоя присев толч- ком двумя ногами пере мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опус- кание назад в вис | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять упраж- нения на пере- кладине;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- | Теку- щий | 19.04 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  | стоя и обратное движение через вис сзади согнув- шись со сходом вперед на ноги |  | ми упражне- ниями |  |  |  |
| 86 | Совершенство- ванне дыхатель- ных упражне- ний по методике А. Стрельнико- вой; развитие координации, ловкости, вни- мания в упраж- нениях акроба- тики | Ком- бини- рован- ный | 1 | Роль физкультур- ной деятельности оздоровительной направленности. **Цепи:** учить вы- полнять упражне- ния акробатики в связке: «ласточ- ка», упор в широ- кой стойке ноги врозь, перекатом вперед, лечь, мост, «стойка на лопат- ках», перекатом вперед, упор при- сев, встать | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  - характеризо- вать физиче- скую культуру как средство укрепления здоровья, физи- ческого разви- тия и физиче- ской подготов- ки человека | Теку- щий | 23.04 |  |
| 87 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из поло- жения стоя. Совершенство- вание дыха- тельных упраж- нений по мето- дике А. Стрель- никовой. Подвижная игра «Третий лиш- ний» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Развитие гибкости. **Цели:** учить вы- полнять комплекс упражнений по про- филактике заболе- ваний дыхательной системы посредст- вом упражнений по методике А. Стрельниковой | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития гибкости;  - организовы- вать и прово- дить занятия физической\* культурой  с профилакти- ческой направ- ленностью | Кон- троль двига- тель- ных качеств (наклон вперед из по- ложе- ния стоя) | 24.04 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *\* | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 88 | Обучение гим- настике для глаз.  Совершенство- вание упражне- ний акробатики на развитие гиб- кости («мост», «лодочка», «рыб- ка», шпагат). , Подвижная игра «Удочка» | Изуче- ние но- вого мате- риала | 1 | Развитие гибкости в упражнениях ак- робатики. Цели: учить вы- полнять упражне- ния для коррекции зрения | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  - организовы- вать и прово- дить занятия физической культурой с профилакти- ческой направ- ленностью | Теку- щий | 26.04 |  |
| 89 | Совершенство- вание упражне- ний гимнастики для глаз. Кон- троль за разви- тием двигатель- ных качеств: броски набив- ного мяча из-за головы. Развитие вни- мания, мышле- ния, координа- ции посредст- вом упражне- ний акробатики в комбинации | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Развитие координа- ционных способно- стей в упражнениях акробатики. Цели: учить вы- полнять комбина- цию упражнений акробатики (кувы- рок вперед, кувы- рок назад, прыжок вверх с поворотом на 180°, упор при- сев, прыжком упор лежа, лечь на жи- вот, «рыбка», «кор- зинка», встать) | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:  - выполнять упражнения гимнастики для глаз;  - выполнять упражнение  по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бросок набив- ного мяча) | 30.04 |  |
| 90 | Развитие ловко- сти и координа- ции в упражне- ниях акробатики. | При- мене- ние знаний | 1 | Акробатические элементы. Цели: выполнять командные дейст- | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:  - выполнять упражнения  гимнастики | Теку- щий | 01.05 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | Разучивание игровых дейст- вий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики | и уме- ний |  | вия в эстафете для закрепления учеб- ного материала | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | и акробатики, применять их в игровой и со- ревновательной деятельности |  |  |  |
| 91 | Обучение спе- циальным бего- вым упражне- ниям. Совер- шенствование беговых упраж- нений с ускоре- нием с высоко- го старта. Подвижная игра «Невод» | Ком- бини- рован- ный | 1 | Правила безопас- ного поведения на спортивной пло- щадке.  Цели: закрепить навыки упражне- ний легкой атлети- ки на развитие быстроты и коор- динации | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы и находят способы их решения; соотносят изучен- ные понятия с примерами из реальной жизни. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражне- ниями | Теку- щий | 03.05 |  |
| 92 | Контроль за развитием двигательных качеств: чел- ночный бег 3x10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воз- душные и сол- нечные ванны, | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как контролиро- вать развитие дви- гательных качеств? Цели: развивать двигательные ка- чества, выносли- вость, быстроту во время выполне- ния челночного бега | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - характеризо- вать способы закаливания организма;  - технически правильно выполнять чел- ночный бег | Кон- троль двига- тель- ных качеств (чел- ночный бег) | 07.05 |  |

*Продоллсение табя.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | купание в есте- ственных водо- емах).  Игра «Ловишка, поймай ленту» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93 | Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, по- тертостях. Кон- троль за разви- тием двигатель- ных качеств: бег на 30 м | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Низкий старт, стартовое ускоре- ние, финиширова- ние.  **Цели:** развивать двигательные ка- чества, выносли- вость, быстроту в беге на короткие дистанции | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной на- правленности.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. *Личностные:* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бег на 30 м) | 08.05 |  |
| 94 | Обучение бро- скам и ловле теннисного мя- ча на дальность, в максимальном темпе, из раз- ных исходных положений в парах. Игра «Подвиж- ная цель» | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Как развивать лов- кость и быстроту? **Цели:** закрепить навык броска ма- лого мяча различ- ными способами | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы и находят способы их решения. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип- линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры |  | 10.05 |  |
| 95 | Контроль за развитием двигательных качеств: мета- | Про- верка и кор- рекция | 1 | Как совершенство- вать метание и лов- лю теннисного мяча? | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | **Научатся:**  - метать тен- нисный мяч на дальность | Кон- троль двига- тельных | 14.05 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | ние теннисного мяча на даль- ность.  Подвижная игра «Охотники и утки» | знаний и уме- ний |  | Цели: закрепить навык метания теннисного мяча на дальность | *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | с правильной постановкой  руки | качеств (мета- ние тен- нисного мяча на даль- ность) |  |  |
| 96 | Развитие силы в метании на- бивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из раз- ных исходных положений и различными способами в па- рах и в кругу. Игра в мини- футбол | При- мене- ние знаний и уме- ний | 1 | Развитие силовых качеств.  Цели: закрепить навык метания на- бивных мячей раз- личными спосо- бами | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы и находят способы их решения. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - контролиро- вать нагрузку в процессе вы- полнения учеб- ных заданий | Теку- щий | 15.05 |  |
| 97 | Обучение прыжкам в вы- соту на месте с касанием ру- кой подвешен- ных ориенти- ров. Совершен- ствование прыж- ков в длину с разбега спосо- бом «согнув ноги».  Игра в мини- футбол | Ком- бнни- ро ван- ный | 1 | Организационные приемы прыжков. Цели: выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту и в длину с разбега | *Познавательные:* самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в обще- нии и взаимодействии.  *Личностные:* ориентируются на доброжелательное об- щение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости- жении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять двига- тельные дейст- вия легкой ат- летики | Теку- щий | 17.05 |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 98 | Контроль за развитием двигательных качеств: пры- жок в длину с разбега спосо- бом «согнув ноги».  Равномерный шестиминутный бег.  Игра в мини- футбол | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как развивать вы- носливость при медленном беге? Цели: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 минут | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутно- го бега;  - оценивать ве- личину нагруз- ки по частоте пульса | Кон- троль двига- тель- ных качеств (пры- жок в длину с раз- бега) | 21.05 |  |
| 99 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе и с ускоре- нием | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач.  *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. *Коммуникативные:* допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; - оценивать величину на- грузки по час- тоте пульса | Кон- троль двига- тель- ных качеств (бег на 60 м) | 22.05 |  |
| 100 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м | Про- верка и кор- рекция знаний и уме- ний | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время | *Познавательные:* самостоятельно формулируют про- блемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения. | Научатся:  - равномерно распределять свои силы для завершения бега;  - оценивать ве- личину нагруз- | Кон- троль двига- тельных качеств (бег на 1000 м) | 24.05 |  |

*Окнчание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  | *Коммуникативные:* ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. *Личностные:* принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника | ки по частоте пульса |  |  |  |
| 101 | Разучивание упражнений эстафет «Весе- лые старты» | Ком- бини- рован- ный | I | Как использовать полученные навы- ки в процессе обу- чения?  Цели: закреплять умения и навыки правильного вы- полнения основ- ных видов движе- ний | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.  *Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самокон- троль результата | Научатся:  - подбирать эстафеты и фор- мулировать их правила;  - организовы- вать и прово- дить «Веселые старты»;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий | 28.05 |  |
| 102 | Совершенство- вание подвиж- ных и спортив- ных игр по вы- бору | Ком- бини- рован- ный | 1 | Как использовать полученные навы- ки в процессе обу- чения?  Цели: закреплять умения и навыки правильного вы- полнения основ- ных видов движе- ний; осуществлять подвижные игры для развития дви- гательных качеств | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  *Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адек- ватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - называть игры и формулиро- вать их прави- ла;  организовывать и проводить подвижные иг- ры в помеще- нии;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками | Теку- щий | 29.05 |  |