

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Крыловская средняя общеобразовательная школа»
МО Красноуфимский округ

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета
МКОУ «Крыловская СОШ»
Протокол №1 от 29.08.2017



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Крыловская СОШ»
_____ Крылова Ж.Г.
Приказ № 159 от 01.09.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Начального общего образования

«Физическая культура»

1-4 классы

с. Крылово, 2017

Пояснительная записка по физической культуре.

Цель школы- создание образовательного пространства школы, которое позволит обеспечить личностный рост учащегося и его подготовку к полноценному и эффективному участию в общественной и профессиональной жизни в условиях информационного общества.

Вид программы: Общеобразовательная.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно–методического комплекта: 1. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях.М.: Просвещение, 2010г.

Общая характеристика учебного предмета

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

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие

творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено **«Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО»**, необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО. **Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО** определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и

нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Программа обучения по физической культуре направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

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

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; — расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических

упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

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

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

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 417 часов, из них в 1 классе – 99 часов, а 2-4 классы – по 102 часа ежегодно. (В первой четверти в 1 классе уроки проходят в форме ознакомления, динамических пауз, экскурсий, бесед).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

Результаты изучения учебного предмета.

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

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

Метапредметными результатами освоения учащимися

содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

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

Требования к уровню подготовки учащихся к концу начального обучения

В результате освоения программного материала ученик:
получит знания:

об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

об особенностях русских народных игр;

о способах и особенностях движения и передвижений человека;

о терминологии разучиваемых упражнений;

- об основах личной гигиены, правилах использования закаливания, рекомендациях по профилактике осанки и укреплению стопы;

- о причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научится:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;

- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

Формы и типы контроля, критерии оценивания.

Критерии оценивания по физической культуре являются *качественными и количественными*.

Качественные критерии оценивания успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно – оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии оценивания успеваемости характеризуют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функцию, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не на данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются также показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиями физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

«5»	«4»	«3»	«2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность,	За непонимание и незнание материала

глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	неточности и незначительные ошибки	имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	программы
--	--	---	-----------

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

«5»	«4»	«3»	«2»
Движение или отдельные элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение , может разобраться в	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может	Движение или отдельное его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.		выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
---	--	---	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

«5»	«4»	«3»	«2»
Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и	Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

оценивать итоги	выполнения деятельности и оценивает итоги		
-----------------	---	--	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

«5»	«4»	«3»	«2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности , предусмотренном у обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по ФК, высокому приросту у	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа прироста показателей физической подготовленности и

ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
--	--	--	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно – оздоровительную деятельность.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
гигиена занятий физической культурой;

основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
основы методики самостоятельных занятий;
основы истории развития физической культуры и спорта;
овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование»

ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении

практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры»,

«Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время, в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», разрешается заменять его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно - познавательной, образовательно - предметной и образовательно - тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно - познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных

занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

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

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

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

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

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально - техническую и учебно - спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса

Знания о физической культуре.

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на

руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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

Легкая атлетика.

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. ***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

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

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы

рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с

постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

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

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет); и т. д.

Комплекс состоит из следующих частей:

первая часть (*нормативно-тестирующая*) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;

вторая часть (*спортивная*) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение № 1).

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные** и **по выбору**.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;

испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО (приложение № 3). Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в приложении № 4.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО (приложение № 2).

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Описание материально-технической базы

1. Дополнительная литература:

Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. - 2-е изд., перераб. - М. : Просвещение, 2010. - 204 с. - (Стандарты второго поколения).

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - М. : Просвещение, 2011.-231 с. - (Стандарты второго поколения).

2. Интернет-ресурсы:

Официальный сайт УМК «Перспектива». - Режим доступа:
http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob_no=12371

3. Технические средства обучения:

Музыкальный центр.

Мегафон.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).

Палка гимнастическая (на каждого ученика).

Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).

Лента финишная (демонстрационный экземпляр).

Рулетка измерительная (на каждого ученика).

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.

Лыжи детские (с креплениями и палками) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Аптечка (демонстрационный экземпляр).

6. Игры и игрушки:

Футбол (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой
работы на 5-6 человек).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРА 1 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			
				понятия	предметные результаты	универсальные учебные действия (УУД)	личностные результаты
1		Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке (Экскурсия	Как вести себя в спортивном зале? Цели: познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать и выполнять команды	Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика . Упражнения. Техника безопасности и	Научатся: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью	Адекватная мотивация учебной деятельности, умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2		Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи своё место» (на улице)	Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? Цель: учить выполнять команды:	Команды: «Смирно», «Равняйся». Шеренга. Прыжок. Спортивная	Научатся: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну;	Регулятивные : формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: ставить	Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

			«Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному	форма. Строевые упражнения	исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»	вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	
3		Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня» (на природе)	Что такое колонна? Цели: повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну	Колонна. Скорость. Игра	Научатся выполнять организующие строевые команды и приемы	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4		Развитие выносливости. Подвижные игры: «Лошадки»; «Кузнечики»; «Лиса в курьятнике»	Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым? Цели: учить контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях в организме; выполнять прыжки вверх на месте	Старт. Прыжок вверх. Рост. Пульс	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м). Освоят технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте	Регулятивные : формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию	Адекватная мотивация учебной деятельности, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5		Развитие быстроты реакции.	Цель: учить выполнять комплексы	Скорость. Игра	Научатся: выполнять легкоатлетические	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения	Мотивация, самооценка на основе

		Подвижные игры: «Волк во рву»; «Встречные перебежки»; «Ловишки с приседаниями»	упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности		упражнения (прыжки, бег 20 м)	задачи. Познавательные: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью	критериев успешной учебной деятельности, навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
6		Развитие ловкости, внимания Подвижные игры: «Ловля оленей»; «Метание в летящий шар»; «Чехарда». (на природе)	Цель: показать роль физкультуры в жизни человека	Внимание. Ловкость	Научатся: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности, доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки
7		Закрепление пройденного	Как корректировать технику бега?	Техника бега.	Научатся: выполнять	Регулятивные: определять общую цель и пути ее	Самооценка на основе

		материала. Соревнования по подвижным играм	Цель: учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг	Положение рук и корпуса в ходьбе и беге	легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	достижения; превосходить результат. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения	критерии успешной учебной деятельности, проявление доброжелательности
8		Разучивание метания мяча в цель. Подвижные игры: «Два круга с мячом»; «Мяч об пол»; «Мышеловка»	Как выполнять метание мяча? Цель: учить технике метания мяча в цель	Метание. Цель.	Научатся метать мяч в цель, выполнять игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	Регулятивные: различать способ и результат действия; превосходить результаты. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Навыки сотрудничества в разных ситуациях
9		Развитие быстроты реакции. Подвижные игры: «Два мороза», «Конники-спортсмены», «У медведя во	Что такое физкультурная деятельность? Цель: учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые	Физическая культура. Организм человека. Здоровье человека	Научатся: раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное	Регулятивные : преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: задавать вопросы, формулировать свою позицию	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего

		бору»	упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности		развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих		поведения
10		Развитие ловкости, внимания. Подвижные игры: «Ловишки-перебежки», «Наперегонки парами»; «Быстрее по местам»	Цель: учить правильно выполнять правила игры, развивать внимание, ловкость	Техника безопасности и на уроках физической культуры	Научатся: выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников, выполнять игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Коммуникативные: потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата
11		Развитие ловкости. Подвижные игры: «Борьба по кругу»; «Меткий стрелок»; «Быстрые-меткие»	Цель: учить выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику	Правила игры, техника безопасности и	Научатся: ориентироваться в пространстве, соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им	Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям
12		Закрепление пройденного	Цель: закреплять умения выполнять	Правила игры,	Научатся: моделировать	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с	Начальные навыки

		материала. Соревнования по подвижным играм	игровые упражнения из подвижных игр	техника безопасност и	технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулировать свои затруднения	адаптации в динамично изменяющемся мире
13		Развитие ловкости, внимания. Подвижные игры: «Береги предмет»; «Пролезай убегай»; «Не намочи ноги»	Цель: формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх, развивать ловкость, внимание	Правила игры техника безопасност и во время подвижных игр	Научатся: выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику	Регулятивные: различать способ и результат действия. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Коммуникативные: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности	Принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело
14		Совершенствование ловли и передачи мяча. Подвижные игры: «Мяч соседу»; «Охотники и утки»; «Белые медведи»	Как правильно и точно выполнять передачу мяча? Цель: учить выполнять различные варианты передачи мяча	Ловля мяча, передача мяча.	Научатся: владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	Освоение личностного смысла учения, желания учиться
15		Закрепление	Цель: закреплять	Подвижные	Научатся:	Регулятивные: планировать	Готовность

		пройденного материала. Соревнования по подвижным играм	умения выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	игры, правила игры.	организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивать правильность выполнения действия Познавательные: узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	следовать нормам здоровьесберегающего поведения
16		Развитие координации движений, ловкости. Подвижные игры: «Ловишки с мячом»; «Лягушки и цапля»; «Упасть не давай»	Цель: учить проявлять качества силы, быстроты и координации при бросании и передаче мяча	Быстрота, сила, координация	Научится: выполнять передачу мяча в движении, подчинять свои интересы интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: удерживать учебную задачу; использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные : проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Уважительное отношение к чужому мнению. самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
17		Развитие ловкости. Подвижные игры: «Бурые медведи»; «Борьба на	Что такое ловкость? Цель: формировать умение проявлять качества ловкости быстроты, выносливости при	Ловкость, быстрота	Научатся: выполнять правила игры, соблюдать технику безопасности при проведении	Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме, вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: ставить и	Проявление положительных качеств личности и управление своими

		палках»; «Совушка»	выполнении игровых упражнений		подвижных игр	формулировать проблемы. Коммуникативные: задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
18		Развитие точности реагирования на сигнал. Подвижные игры «Лисы и куры»; «Вороны и воробы»	Цель: формировать умение сосредотачивать внимание, реагировать на сигнал в соответствии с правилами игры	Сигнал	Научатся: точно реагировать на сигнал в соответствии с правилами игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные : формулировать собственное мнение и позицию	Навыки сотрудничества в разных ситуациях
19		Закрепление пройденного материала. Соревнование по подвижным играм	Цель: закреплять умения выполнять игровые упражнения из подвижных игр, уважительно относиться к сопернику	Правила безопасности и при проведении подвижных игр	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры	Регулятивные: удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. Познавательные : осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
20		Развитие ориентирования в пространстве. Подвижные	Цель: формировать умение ориентироваться в пространстве, соблюдать	Ориентировка в пространстве, правила игры	Научатся: ориентироваться в пространстве при выполнении игровых	Регулятивные: формулировать учебные задачи, вместе с учителем вносить изменения в план действия. Познавательные: добывать	Мотивация учебной деятельности

		игры: «Трамвай»; «Пройди и не задень»; «Удочка»	выполнение правил подвижных игр		упражнений	новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Коммуникативные: задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
21		Развитие быстроты реакции. Подвижные игры: «Гонки санок»; «Попади в цель»; «Сороконожка»	Цель: формировать умение проявлять качества ловкости быстроты при выполнении игровых упражнений	Правила игры, правила техники безопасности	Научатся : понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время проведения подвижных игр	Регулятивные : формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью	Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
22		Закрепления навыка преодоления препятствия. Подвижные игры: «Быстрые упряжки»; «Через препятствие»; «Поймай предмет»	Цель: учить выполнять игровые упражнения с преодолением препятствий	Препятствие	Научатся: выполнять игровые упражнения из подвижных игр на преодоление препятствий	Регулятивные : преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью	Самооценка на основе критериев успешной деятельности
23		Закрепление	Цель: закреплять	Правила	Научатся:	Регулятивные: удерживать	Умение не

		пройденного материала. Соревнования по подвижным играм	умения выполнять игровые упражнения из подвижных игр, уважительно относиться к сопернику	игры, техника безопасности и	выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные : осуществлять взаимный контроль	создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
24		Развитие выносливости. Подвижные игры: «Финские гонки»; «Лопарские игры»; «Поменяй флажки»	Цель: формировать умение проявлять качества выносливости, ловкости, быстроты при выполнении игровых упражнений	Выносливость	Научатся: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Регулятивные : формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные : проявлять активность во взаимодействии для решения задач	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
25		Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте (на улице)	Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым? Цели: учить контролировать состояние своего здоровья, фиксировать информацию об изменениях в организме;	Старт. Прыжок вверх. Рост. Пульс	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); измерять показатели физического развития (рост и массу тела).	Регулятивные : формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию	Адекватная мотивация учебной деятельности умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

			выполнять прыжки вверх на месте		Освоят технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте		
26		Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест» (игры на природе)	Как прыгать вверх на опору? Цель: учить выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки на одной и двух ногах вверх и вниз, – соблюдая правила безопасности во время приземления	Опора. Резиновый тренажер. Смена ног во время прыжков	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок.	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью	Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности, навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
27		Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики» (Игры на природе)	Как стать выносливым? Цель: учить правильно выполнять упражнения: 1) поднимание туловища из положения лежа; 2) сгибание и разгибание рук лежа	Выносливость. Внимание. Гимнастический мат. Сгибание и разгибание рук в положении лежа	Научатся: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Проявление активности, стремление к получению новых знаний

					учеников		
28		Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки» (на стадионе)	Как корректировать технику бега? Цель: учить правильной технике бега в медленном темпе и переходу на шаг	Техника бега. Положение рук и корпуса в ходьбе и беге	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения; предвосхищать результат. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. Коммуникативные: формулировать свои затруднения	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
29		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза» (на стадионе)	Как выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт» и общеразвивающие упражнения? Цель: учить выполнять упражнения на снаряде «Лабиринт», общеразвивающие упражнения на верхний и плечевой пояс	Спортивный снаряд. Лабиринт. Бег зигзагом	Научатся выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	Регулятивные: различать способ и результат действия; предвосхищать результаты. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. Коммуникативные: формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Уважительное отношение к чужому мнению
30		Основы знаний о физической культуре (теоретический раздел)	Что такое физическая культура? Цель: показать роль физкультуры в жизни человека	Физическая культура. Организм человека. Здоровье человека	Научатся: раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической	Регулятивные : преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: осознанно строить сообщения в устной форме.	Начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных

					культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	Коммуникативные: задавать вопросы, формулировать свою позицию	задач
31		Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Каковы организационные приемы прыжков? Цель: учить выполнять прыжки на двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов с продвижением вперед	Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулировать свои затруднения	Принятие образа «хорошего ученика»
32		Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	Каковы приемы прыжков вверх и вниз на маты? Цель: учить прыжку вверх из положения полуприсед, правильному приземлению в прыжке вниз, соблюдая технику безопасности	Маты. Гимнастическая скамейка. Скакалка	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения; правильно принимать положение перед прыжком и после приземления	Регулятивные: различать способ и результат действия. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. Коммуникативные: вести устный диалог по технике прыжка	Принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело
33		Организационные навыки. Физкультурная	Что собою представляла физкультурная	Древний мир	Научатся: выделять и переносить	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Осознание своей этнической

		деятельность древних народов	деятельность в истории Древнего мира? Цель: познакомить с физкультурной деятельностью древних народов		информацию на современный уровень; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества	условиями ее реализации. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	принадлежность, уважительное отношение к истории и культуре других народов
34		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)	Какова роль физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью? Цель: учить выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки дома, игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Зарядка. Комплекс упражнений. Круг. Подвижная игра соревновательного характера	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
35		Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью,	Что такое челночный бег? эстафета? Цель: учить выполнять легкоатлетическое	Челночный бег. Эстафета. Передача эстафеты. Эстафетная	Научатся: выполнять передачу в эстафете, подчинять свои интересы	Регулятивные: удерживать учебную задачу; использовать речь для регуляции своего действия; вносить изменения в способ действия. Познавательные:	Уважительное отношение к чужому мнению, самостоятельность и личная

		игра по легкой атлетике	упражнение «Бег на короткое расстояние», командные действия во время игры	палочка	интересам команды; соблюдать правила взаимодействия с игроками	ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные : проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
36		Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	Что такое скорость? бег по кругу? Цели: учить контролировать смену скорости в беге; познакомить с простым комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	Научатся: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки. Познакомятся с правилами игры	Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Готовность и способность к саморазвитию
37		Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»	В чем разница темпа бега? Как развивать координационные способности? Цель: учить определять разницу темпа бега, выполнять упражнения на развитие координационных способностей	Ускорение. Бег по заданному ритму. Коррекция. Техника бега	Научатся выполнять бег в темпе по ориентирам - точкам и линиям, менять направление движения по указанию учителя о	Регулятивные : преобразовывать практическую задачу в образовательную; использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. Познавательные: выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. Коммуникативные : формулировать собственное мнение и позицию	Навыки сотрудничества в разных ситуациях

38		Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	Как технически грамотно выполнять прыжковые упражнения? Цели: закрепить навыки в прыжках с места, вверх, вниз, по точкам через подвижные игры; учить организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Толчковая нога. Разметка. Правила безопасности и при выполнении и прыжков и проведении подвижных игр	Научатся: технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижные игры	Регулятивные: сличать способ действия и его результат; вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. Познавательные : осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. Коммуникативные: вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
39		Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	Как правильно и точно выполнять передачу и прием мяча? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Теннисный мяч	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия. Познавательные: определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)
40		Техника безопасности	Какие правила поведения на уроках	Гимнастика .	Научатся понимать, как	Регулятивные : формулировать и удерживать учебную задачу.	Адекватная мотивация

		на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	гимнастики необходимо знать и выполнять? Цель: учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой	Упражнения. Команды учителя. Правила поведения	выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью	учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
41		Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге	Какие существуют виды построения по кругу? Цель: учить правильно вставать в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки	Круг. Расстояние на вытянутые руки. Шеренга	Научатся выполнять по образцу нестандартное построение по кругу, организующие строевые команды и приемы	Регулятивные : преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью	Самооценка на основе критериев успешной деятельности
42		Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	Как производить расчет, ходить на носках? Цель: учить выполнять расчет по порядку, ходьбе на носках в различных позах и по разным меткам	Носок. Линия. Гимнастическая скамейка	Научатся выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	Регулятивные: удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные : осуществлять взаимный контроль	Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
43		Лазание по гимнастическо	Какие существуют упражнения на	Гимнастическая	Научатся выполнять	Регулятивные : формулировать учебную задачу в сотрудничестве	Внутренняя позиция

		й лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастическо й скамейкой	координацию? Цели: учить лазанию по горизонтальной и наклонной скамейке; характеризовать физические качества – силу, координацию	скамейка. Шведская лестница	упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений	с учителем. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные : проявлять активность во взаимодействии для решения задач	школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
44		Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях	Какие существуют акробатические элементы? Цель: учить выполнять акробатические упражнения – статическое положение, перекаты	Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела	Научатся: выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	Регулятивные: использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
45		Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса	Как выполнять перекаты? Что такое группировка? Цель: учить выполнять перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Группировка. Перекаты. Упоры стоя на коленях	Научатся: выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры	Регулятивные: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	Самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов
46		Обучение	Что такое висы на	Перекладина	Научатся:	Регулятивные: выбирать	Навыки

		висам на перекладине и шведской стенке	перекладине и шведской стенке? Цель: учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса	а. Шведская стенка. Висы	правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения	сотрудничества в разных ситуациях
47		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	Как развивать гибкость тела? Цель: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях	Наклоны вперед. Прокат на спине. Полушпагат	Научатся: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
48		Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	Какие существуют команды? Цель: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения	Размыкание . Повороты направо и налево. «Класс, шагом марш, стой»	Научатся: выполнять упражнения и команды по строевой подготовке; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных	Уважительное отношение к чужому мнению

						предметов. Коммуникативные: строить для партнера понятные высказывания	
49		Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»	Какие упражнения способствуют развитию ловкости и координации? Цель: учить способам переползания, схожим с движениями животных, для развития ловкости и координации	Гимнастические маты. Скамейки	Научатся упражнениям для развития ловкости и координации	Регулятивные : преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: формулировать свои затруднения	Начальные навыки адаптации при изменении ситуации поставленных задач
50		Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	Какие команды нужно знать для соблюдения равновесия в ходьбе и при преодолении препятствий? Цель: учить ходьбе в равновесии по скамейке с перешагиванием через предметы	Набивные мячи, гимнастические скамейки	Научатся: выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультурминуток	Регулятивные : осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Принятие образа «хорошего ученика»
51		Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цель: учить	Скакалка. Обруч	Научатся: выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и	Регулятивные: использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: ставить и формулировать проблемы.	Осознание ответственности человека за общее благополучие

			выполнять прыжки со скакалкой поэтапно (вращение скакалки, перемах с перешагиванием и прыжком)		предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Коммуникативные : договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
52		Выполнение команд в разных ситуациях	Как правильно передать и принять эстафету? Цель: учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Передача эстафеты. Принятие эстафеты	Научатся правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	Регулятивные: вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. Познавательные: контролировать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
53		Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений	Каковы правила переползания, подлезания, перекатов? Цель: закрепить навыки в упражнениях – переползании, подлезании, перекатах	Маты. Гимнастические скамейки. Шведская стенка	Научатся творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Получит возможность научиться	Регулятивные: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные:	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

					выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения	формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	
54		Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке? Цель: познакомить с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в крепление, при катании на равнине, на спусках и подъемах	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	Научатся выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомятся с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря	Регулятивные : составлять план и последовательность действий. Познавательные : искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Коммуникативные: адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию
55		Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья	Какова история зарождения лыжного спорта? Каково практическое применение лыж? Как учиться ходить на лыжах? Цель: познакомить с историей зарождения ходьбы	Литература по истории лыжного спорта	Научатся ходьбе на лыжах. Познакомятся с историей зарождения лыжного спорта	Регулятивные : устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. Коммуникативные: задавать	Эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им

			на лыжах и практическим применением лыж			вопросы, строить высказывание	
56		Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах	Какова подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах? Цель: учить подгонять лыжный инвентарь (надевать ботинки, вставлять в крепление,	Крепления. Ботинки. Лыжные палки	Научатся: надевать лыжные ботинки, вставлять в крепления и правильно подбирать лыжные палки	Регулятивные: вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. Познавательные: осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения	Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
57		Температурный режим занятий на лыжах	правильно подбирать лыжные палки). Каков должен быть температурный режим занятий на лыжах? Цель: познакомить учащихся с правилами выхода на занятия лыжной подготовкой	Температура воздуха. Направление ветра. Влажность	Научатся определять и узнавать температурный режим и при какой температуре можно заниматься лыжной подготовкой	Регулятивные : устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе
58		Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно	Каковы правила построения и передвижения с лыжами? Цель: учить правильному построению с лыжами и	Передвиже ние с лыжами. Построение в шеренгу и колонну	Научатся: строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила	Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: получать и обрабатывать информацию; ставить и формулировать проблемы.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и

			переходу к месту занятий		поведения во время занятий физическими упражнениями	Коммуникативные : формулировать собственное мнение и позицию	находить выходы
59		Повороты переступанием на месте	Каковы правила поворотов переступанием на месте? Цель: учить выполнению поворотов на месте, поэтапно по несколько градусов вправо или влево для изменения направления движения - сов вправо или влево для изменения направления движения	Пол-оборота. Оборот. Кругом	Научатся: выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества подготовка»; характеризовать основные физические качества	Регулятивные: адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата
60		Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах	Что такое «ступающий шаг»? Каковы его преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах? Цель: учить первому этапу в освоении	Носки и пятки лыж	Научатся поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед	Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: уметь применять полученные знания в различных вариантах. Коммуникативные: обращаться за помощью и задавать вопросы	Этические потребности, ценности, чувства

			передвижения на лыжах без палок				
61		Передвижение скользящим шагом без палок	Как передвигаться скользящим шагом без палок? Цель: учить скользящему шагу на лыжах	Скользящий шаг. Разноименный вынос ноги и руки	Научатся скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)	Регулятивные: адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Адаптированная мотивация учебной деятельности
62		Передвижение скользящим шагом с палками	Как передвигаться скользящим шагом с палками. Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения	Лыжи, лыжные палки	Научатся выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук	Регулятивные: вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

63		Движение ступающим шагом в подъем от 5–8°	Каковы правила преодоления маленьких склонов, встречающихся на дистанции? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, преодолевать небольшие склоны на пути движения	Склон. Градус	Научатся передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся на дистанции	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
64		Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке	Как учиться удерживать равновесие на спуске в средней стойке? Цель: учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие на спуске в средней стойке	Подъем. Спуск. Средняя стойка	Научатся передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
65		Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу	Каковы правила надевания, снятия и переноски лыж в школу? Цель: учить быстро	Ботинки. Крепления. Переноска лыж	Научатся правильно и быстро надевать и снимать лыжи и переносить их	Регулятивные: использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: ориентироваться в разнообразии	Экологическая культура: ценностное отношение к природному

			и правильно надевать и снимать лыжи и палки, соблюдать правила транспортировки лыж			способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные : оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
66		Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж	Каковы правила быстрого снятия и надевания лыж и палок в экстремальных условиях? Цель: учить надевать и снимать лыжи в экстремальных условиях	Экстремальные условия (эстафеты)	Научатся быстро снимать и надевать лыжи и палки, передвигаться на лыжах	Регулятивные: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные : искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. Коммуникативные: прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
67		Встречные эстафеты	Каковы командные действия в соперничестве на лыжах? Цель: учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах	Встречные эстафеты	Научатся: передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику	Регулятивные : стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. Познавательные: самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. Коммуникативные: формировать собственное мнение и позицию;	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

						координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
68		Эстафеты с поворотом вокруг флажка	Что такое эстафета с поворотом вокруг флажка? Цель: учить передвигаться на лыжах, выполнять поворот на дистанции во время проведения эстафеты	Флажок. Поворот	Научатся: передвигаться на лыжах; выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка	Регулятивные: вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. Познавательные: подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	Этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера
69		Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке? Цель: закреплять учебный материал по лыжной подготовке	Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь	Научатся: называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги	Регулятивные: выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение	Мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
70		Кроссовая подготовка	Каковы правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу на	Выносливость	Научатся: выполнять упражнения на развитие	Регулятивные: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: анализ	Самостоятельность и личная ответственность за свои

			местности? Цель: развивать выносливость в ходьбе и беге на местности		физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	информации. Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	поступки, установка на здоровый образ жизни
71		Подвижные игры на развитие координации	Каковы правила подвижной игры для развития координации? Цель: развивать координацию посредством подвижных игр	Координация и подвижная игра	Научатся: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; соблюдать правила подвижной игры для развития координации	Регулятивные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. Познавательные: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Коммуникативные: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
72		Техника безопасности и правила поведения	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий	Поведение. Безопасность. Правила	Научатся выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: определять цели и пути достижения;	Самостоятельная и личная ответственность за свои поступки

						задавать вопросы и строить монолог	
73		Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	Какова роль солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья? Цель: учить выполнять закаливающие процедуры для укрепления здоровья	Закаливание. Воздушные и солнечные процедуры	Научатся отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	Регулятивные: различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. Коммуникативные: формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	Установка на здоровый образ жизни
74		Подвижные игры – названия и правила	Каковы правила при проведении подвижных игр? Цели: учить выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры	Различные названия игр. Что такое правила?	Научатся: организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр	Регулятивные: адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные : оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам
75		Строевые упражнения	Что такое строевые упражнения?	Размыкание .	Научатся: выполнять	Регулятивные : формулировать и удерживать учебную	Мотивация учебной

			Цель: учить выполнять организующие строевые команды и приемы – размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно	Вытянутые руки. Смыкание	размыкание и смыкание; характеризовать роль и значение занятий спортом для укрепления здоровья	задачу. Познавательные : самостоятельно выделять познавательную цель. Коммуникативные: вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	деятельности (социальная , учебно-познавательная, внешняя)
76		Метание теннисного мяча, развитие выносливости	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании? Цель: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель	Теннисный мяч. Цель. Техника метания	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	Регулятивные: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
77		Совершенствование метания и ловли теннисного мяча	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цель: учить и закреплять навык метания мяча и правильной ловли	Техника метания и правильная ловля мяча	Научатся: грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во	Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме. Познавательные : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для	Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

					время занятий физкультурой	выполнения своего действия	
78		Развитие выносливости и быстроты	Как развивать выносливость и быстроту? Цель: учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе до 2 минут	Скорость и быстрота. Разминочный бег	Научатся: распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. Познавательные: создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; устанавливать причинно-следственные связи. Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	Самооценка на основе критериев успешной деятельности
79		Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 × 9 м), гибкости	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цель: учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч	Кубики. Челночный бег. Наклоны сидя	Научатся: перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости	Регулятивные: ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные : искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. Коммуникативные: слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
80		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места,	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цель: учить правильно выполнять прыжок с	Перекладина. Исходное положение во время прыжка с места	Научатся: технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в	Регулятивные: формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы	Осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности

		подтягивание	места, прямой хват при подтягивании		подтягивании	решения задач. Коммуникативные: формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	за выполнение долга
81		Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка»	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»? Цель: учить поднимать туловище из положения лежа на быстроту, выполнять прыжки на месте на развитие физических качеств (быстроты)	Положение лежа. Скакалка	Научатся выполнять акробатические упражнения – наклоны вперед	Регулятивные: формулировать учебную задачу; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Познавательные: самостоятельно формулировать познавательную цель; подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
82		Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений? Цель: учить командным действиям при повторении ранее изученных упражнений	Челночный бег. Скакалка. Теннисный мяч	Научатся выполнять задания на развитие физических качеств	Регулятивные : преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: строить понятные для партнера высказывания	Осознание ответственности человека за общее благополучие
83		Развитие	Каковы правила	Волейбол	Научатся	Регулятивные: применять	Мотивация

		быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли? Цель: учить быстрому бегу на дистанции 30 м, ловле и передаче волейбольного мяча	ый мяч. Быстрота. Дистанция 30 м	выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	установленные правила в планировании способа решения. Познавательные : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения; формулировать собственное мнение и позицию	учебной деятельности
84		Развитие общей выносливости	Как работать над распределением сил по дистанции? Цель: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 мин	Секундомер . Распределение сил по дистанции	Научатся: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице)	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные : проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Мотивация учебной деятельности
85		Круговые эстафеты до 20 м	Каковы правила передачи эстафеты на скорости? Цели: закреплять навыки в быстром беге; воспитывать командный дух	Вираз. Передача эстафеты	Научатся: выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости	Регулятивные: составлять план и последовательность действий, использовать установленные правила в контроле способа решений. Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения	Осознание ответственности человека за общее благополучие

86		Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	Пройденные названия игр	Научатся называть игры и формулировать их правила	Регулятивные: осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные : предлагать помощь в сотрудничестве, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение	Осознание ответственности человека за общее благополучие
87		Эстафеты и подвижные игры	Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков? Цель: закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости	Пройденные названия качеств и подвижных игр	Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Регулятивные : преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Принятие образа хорошего ученика
88		Развитие ловкости, внимания. Подвижные игры: «Северные и южные ветры»;	Как развивать ловкость и внимание ? Цель: учить выполнять двигательные действия,	Ловкость, внимание	Научатся: выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику	Регулятивные: осуществлять пошаговый и итоговый результаты. Познавательные : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Адекватная мотивация учебной деятельности, умение избегать конфликтов и находить

		«Защитники крепости»; «Поймай предмет»	составляющие содержание подвижных игр			Коммуникативные : предлагать помощь в сотрудничестве, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать своё поведение	выходы из спорных ситуаций
89		Совершенствование ловкости, быстроты. Подвижные игры: «Удав стягивает кольцо»; «Догони»; «Кто дольше не собьётся?»	Какие упражнения способствуют развитию ловкости и быстроты? Цель: совершенствовать умения выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Быстрота ,ловкость	Научатся: упражнениям для развития ловкости и быстроты, соблюдать правила игры	Регулятивные: учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Познавательные : ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Коммуникативные: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера	Проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям
90		Совершенствование прыжковых упражнений. Подвижные игры: «Борьба по кругу»; «Дальше и выше»	Какие приёмы прыжков используются для выполнения прыжковых упражнений? Цель: учить применять прыжковые упражнения для развития физических качеств	Приёмы прыжков	Научатся: выполнять прыжковые упражнения, ориентироваться в пространстве	Регулятивные: самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе. Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Коммуникативные: определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.

91		Закрепление пройденного материала. Соревнования по подвижным играм	Цель: формировать умения осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Правила игры, техника безопасности и	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Регулятивные: принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Коммуникативные : уметь донести свою позицию до собеседника	Формирование ценностных ориентиров в области физической культуры
92		Закрепление метания мяча в цель. Подвижные игры: «Попади в последнего»; «Зайцы в огороде»; «Через ручеёк»	Как правильно выполнять метание мяча в цель? Цель: совершенствовать умение метать из различных положений	Цель, метание	Научатся: применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств	Регулятивные: совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Познавательные : ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. Коммуникативные: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
93		Совершенствование прыжковых упражнений. Подвижные	Как правильно выполнять прыжки? Цель: совершенствовать прыжковые	Прыжковые упражнения	Научатся: проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении	Регулятивные: принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. Познавательные: добывать	Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности:

		игры: «Удочка»; «Караси и щука»	упражнения для развития физических качеств		прыжков	новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им	самоанализ и самоконтроль результата
94		Развитие быстроты реакции, внимания. Подвижные игры: «Через кочки и пенёчки»; «Кенгурбол»; «Два круга с мячом»	Как правильно и точно передавать мяч? Цель: проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	Передача мяча	Научатся: применять упражнения в передаче мяча для развития физических качеств	Регулятивные: самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе. Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Коммуникативные : строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми	Проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям
95		Закрепление пройденного материала. Соревнование по подвижным играм	Цель: закреплять умения выполнять игровые упражнения из подвижных игр	Правила подвижных игр, техника безопасности и	Научатся: выполнять правила игры, соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр	Регулятивные: принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. Познавательные : развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и

						играми. Коммуникативные: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
96		Развитие скоростных качеств. Подвижные игры: «День и ночь»; «Караси и щуки»; «Аисты»	Что такое скоростные качества? Цель: закреплять умения контролировать смену скорости в беге, совершенствовать выполнение упражнения на развитие скоростных качеств	Скорость	Научатся: технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	Регулятивные: принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. Познавательные : действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. Коммуникативные: строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение	Самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов
97		Развитие ловкости, внимания. Подвижные игры: «Перемена мест»; «Охотники и утки»; «Встречные перебежки»	Какие упражнения развивают ловкость, внимание? Цель: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для	Ловкость, внимание	Научатся: выполнять движения на развитие ловкости, внимания	Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми

			развития двигательных качеств				
98		Развитие быстроты реакции. Подвижные игры «Иди за мной»; «Зайцы, сторож и Жучка»	Какие упражнения помогают развивать быстроту реакции? Цель: закреплять умения правильного выполнения упражнений на развитие быстроты реакции	Быстрота реакции	Научатся: технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные : самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающе е личностный моральный выбор
99		Повторение пройденного материала. Соревнования по подвижным играм	Как использовать полученные навыки в процессе подвижных игр? Цель: закреплять умения выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, называть эти игры	Названия изученных игр	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр	Регулятивные: удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Уважительное отношение к чужому мнению. самостоятельно сть и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ 2 КЛАСС.

№ п/п	Дата	Тема, тип урока	Решаемые проблемы; цель деятельности учителя	Планируемые результаты в соответствии (с ФГОС)			
				понятия	предметные результаты	универсальные учебные действия (УУД)	личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7	8
1		Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры (<i>постановочный</i>)	Как вести себя на уроке? Почему необходимо соблюдать технику безопасности? Цель: помочь учащимся освоить правила поведения и технику безопасности	Правила поведения и техника безопасности	Научиться выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решений; <i>оценка</i> – выделять и формулировать усвоенный материал. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Самоопределение: осознание ответственности человека за общее благополучие
2		Лёгкая атлетика. Обучение высокому старту в беге на 30 м и в беге	Как лучше выполнить упражнения? Цель: учить высокому старту, набору скорости и	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш». Перекладина, положение	Научиться выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: «Внимание»,	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы,	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: самооценка на основе

		на длинные дис-	правильному	рук	«Марш», «На старт»,	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;	критериев успешной учеб-
1	2	3	4	5	6	7	8
		танции. Развитие силы (<i>решение частных задач</i>)	положению рук в подтягивании	в подъеме из положения <i>вис лежа</i>	подтягиваться прямым хватом рук	предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	ной деятельности
3		Тестовые упражнения в прыжках с места и в отжимании (<i>решение частных задач</i>)	Как правильно выполнять прыжок с места в длину и отжимание из положения лежа? Цель: учить правильной технике прыжка и отжиманию от лавочки	Прыжок в длину с места. Отжимание от лавочки в положении лежа	Научиться правильно выполнять прыжок в длину с места и отжимание от лавочки в положении лежа	Регулятивные: контроль и самоконтроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов
4		Тестовое упражнение	Как сохранить выносливость	Выносливость,	Научиться выполнять бег	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной	Самоопределение: начальные

		е в беге на 30 м, 500 м. Метание	в беге на 500 метров? Как показать высокие	темпа бега, финиш. Метание мяча	на выносливость, распределять силы по всей	задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> – применять	навыки адаптации в динамично изменяющемся
--	--	----------------------------------	--	---------------------------------	--	--	---

1	2	3	4	5	6	7	8
		малого мяча (решение частных задач)	ты в метании мяча? Цель: научить распределять силы по дистанции, метать мяч с поворотом	на дальность	500 м, продемонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений, правильно метать мяч с поворота	правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности, находить выходы из трудных ситуаций
5		Тестовые упражнения: «Челночный бег», «Бросок мяча из-за головы стоя» (решение частных задач)	Как охарактеризовать технически правильное выполнение челночного бега и броска мяча? Цель: научить правильному бегу и броску мяча стоя	Челночный бег, кубики, секундомер, набивной мяч	Научиться старту в беге, правильному касанию кубиков и поворотам; правильному положению в метании мяча	<i>Регулятивные:</i> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности, выбирать наиболее эффективные способы решения задач

						взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	
6		Высокий старт в беге на 30 м. Набор скорости	Каким должно быть положение на старте в беге на 30 м? Как поддер-	Высокий старт, набор скорости и финиш	Научиться правильно выполнять положение во время старта и	Регулятивные: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: знаково-символические средства – использовать знаково-символи-	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределе ние:

1	2	3	4	5	6	7	8
		по дистанции (решение частных задач)	жать темп бега по всей дистанции? Цель: научить правильно выполнять высокий старт и набирать скорость по ходу бега		набирать скорость бега по всей дистанции, быть выносливым, описывать технику выполнения беговых упражнений	ческие средства, в том числе модели и схемы для решения задач; моделировать, то есть выделять и обобщенно фиксировать существенные признаки объектов с целью решения конкретных задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – проявлять активность во взаимодействии; определять общую цель и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	самостоятельно сть и личная ответственность за свои поступки
7		Метание малого мяча на дальность с поворотом	Как правильно метать малый мяч на технику? Цель: научить	Основная стойка, шаги на три счета, поворот с	Научиться правильно выполнять исходное положение для	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и	Самоопределе ние: самостоятельно сть и личная ответственность

		на месте (<i>решение частных задач</i>)	правильному метанию малого мяча с поворота на месте	метанием, угол вылета мяча	метания и метание с поворотом	результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество	за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
8		Развитие скорости в беге на короткие дистанции и метание	Как развивать скорость на коротком отрезке и технически правильно метать мяч?	Поддержание скорости во время бега, положение	Научиться набирать скорость после старта и поддерживать по всей	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8
		мяча с поворотом с одного шага (<i>решение частных задач</i>)	Цель: учить умению набирать скорость и поддерживать ее, правильно	корпуса и работа рук в метании мяча	дистанции; правильно выполнять структуру движения от ног до кисти руки	при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы; строить монологическое высказывание, слушать собеседника	

			положению корпуса во время метания малого мяча		в метании		
9		Развитие прыгучести – много-скоки. Метание с двух шагов (решение частных задач)	Как выполнять многократные прыжки, метание с двух шагов? Цель: учить прыжкам с ноги на ногу, сочетанию шагов в метании мяча	Многоскоки в длину. Шаги в метании	Научиться правильно выполнять несколько шагов в прыжке в длину; сочетание шагов (2 шага) в метании мяча	Регулятивные: планирование – составлять план и последовательность действий. Познавательные: знаково-символические средства – выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков с целью решения конкретных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности и самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
10		Передача мяча внутренней стороной стопы (щеч-	Каково правильное положение стопы во время передачи мяча?	Постановка стопы, «щечка», мини-футбольный	Научиться правильно разворачивать стопу для передачи и прини-	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат дея-	Самоопределение: самостоятельность и ответственность за свои

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

		кой) (решение частных задач)	Цель: учить правильной передаче мяча «щечкой»	мяч	мать исходное положение для передачи	тельности. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	поступки
11		Метание мяча с поворотом с 2-х шагов. Правила игры в «Русскую лапту» (решение частных задач)	Как выполнить сочетание шагов с поворотом? Цели: учить слитному движению шагов с поворотом корпуса; ознакомить с правилами игры в «Русскую лапту»	Техника поворота в метании, игра «Русская лапта»	Научиться правильному выполнению шагов с поворотом в метании мяча, выучить правила игры в «Русскую лапту»	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Познавательные: знаково-символические средства – использовать знаково-символические средства для решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы и принимать решения	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
12		Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой «горка» 5-10-15-20-15-10-5 Развитие	Как укрепить стопы, развивать дыхательную систему. Цель: учить правильному выполнению прыжков со скакалкой	Горка со скакалкой, развитие гибкости	Научиться правильно выполнять прыжки на двух ногах со скакалкой, упражнения на гибкость на полу	Регулятивные: контроль и самоконтроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, за-	Самоопределение: установка на здоровый образ жизни, мотивация учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8
		гибкости (<i>решение частных задач</i>)	и упражнений для развития гибкости в суставах			давать вопросы; строить понятные для партнера высказывания; использовать речь для регуляции своего действия	
13		Остановка и передача мяча, силовое многоборье	Какими должны быть осознанные действия в правильной остановке мяча? Цель: научить остановке мяча стопой и передаче мяча	Остановка мяча, силовое многоборье	Научиться правильно останавливать мяч стопой и после проката выполнять передачу мяча обратно, выполнять упражнения силового многоборья	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. Познавательные: информационные – поиск и выделение необходимой информации из различных источников. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	Нравственно-этическая ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выходы из разных ситуаций

14		Строевая подготовка – повороты в шеренге, расчет на первый, второй. Метание в цель <i>(решение частных задач)</i>	Как правильно выполнить повороты? Цели: учить поворотам направо и налево на пятке одной и носке другой ноги; развивать глазомер в метании в цель	Команды: «направо», «налево». Предварительная и исполнительная команда; размер цели и расстояния до цели	Научиться выполнять повороты по предварительной и исполнительным командам; правильно принимать положение в метании	Регулятивные: планирование – определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Смыслообразование: ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем, активизация сил и энергии к волевому усилению в ситуации мотивационного конфликта
----	--	---	--	--	---	--	---

1	2	3	4	5	6	7	8
15		Закрепление	Как выполнить	Цель	Научиться	Регулятивные: коррекция – вносить	Смыслообразование

		е навыка в строевой подготовке. Метание в цель с исходного положения (<i>обобщение и систематизация знаний</i>)	поворотов направо и налево в шеренге? Цель: способствовать закреплению навыка в поворотах на месте в шеренге, развитию глазомера	(ориентир), команды, подаваемые учителем, расстояние до цели	правильно выполнять движения по команде учителя и ориентироваться по эталону с правильным положением рук во время метания в цель	необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. Познавательные: знаково-символические средства – выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач. Коммуникативные: взаимодействие – слушать собеседника, формулировать собственное мнение и позицию	ание: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
16		Повторение передачи и остановки мяча в мини-футболе. Развитие координации и в эстафетах (<i>решение часзадач</i>)	Какими навыками важно овладеть в действиях по мини-футболу? (<i>Передача и остановка мяча.</i>) Цель: закрепить элементы передачи и остановки	Чувство мяча во время выполнения упражнений и остановки и передачи мяча	Научиться технически правильно выполнять элементы мини-футбола, упражнения в эстафете на координацию и мышление	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности конкретного результата при решении учебно-практических задач. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	Нравственно-этическая ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

1	2	3	4	5	6	7	8
17		Повторение строевой подготовки в шеренге и в колонне. Развитие быстроты в эстафетах <i>(решение частных задач)</i>	Каким должен быть строевой шаг в колонне? Как произвести расчет на первый второй в шеренге? Цель: закрепить навык строевой подготовки в шеренге и колонне	Расчет в шеренге и в колонне, эстафеты на развитие быстроты	Научиться четко, быстро, правильно выполнять строевые приемы	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>логические</i> – строить рассуждения; анализировать, обобщать. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе
18		Развитие координации и силы в упражнении и броска набивного мяча двумя руками стоя <i>(решение частных задач)</i>	Как укрепить мышцы спины и верхнего плечевого пояса в броске мяча? Цель: научить технически правильно выполнять бросок мяча из положения стоя	Набивной мяч, основная стойка в броске, понятия <i>координация</i> и <i>сила</i>	Научиться принимать правильное положение во время броска и обращать внимание на постепенное включение в работу ног, туловища рук и завершение упражнениями кистями	Регулятивные: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять контроль за работой членов команды и координировать свои действия	Самоопределение: начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире, мотивация учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни

1	2	3	4	5	6	7	8
19		Развитие скорости движения верхнего плечевого пояса в метании малого мяча (решение частных задач)	Что сложного в метании малого мяча в стену на дальность отскока? Цель: научить правильной технике метания мяча на дальность отскока от стены	Верхний плечевой пояс, отскок от стены	Научиться правильно метать мяч с отскоком от стены	Регулятивные: планирование – применять правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебно-практических и познавательных задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успеха в учебной деятельности
20		Развитие быстроты и координации в подвижных играх (на примере «Русской лапты»). Правила игры в «Русскую лапту» (решение частных задач)	Как развить быстроту мышления и координацию в играх? Цель: научить в подвижных играх быстро ориентироваться со сменой обстановки и решения конкретной задачи	Подвижные игры, изменение скорости и направления	Научиться выполнять правила игры, изменять направление движения, выполнять обманные движения	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – строить монологическое высказывание	Нравственно-этическая ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы из спорных ситуаций

		задача)					
--	--	---------	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
21		Закрепление навыка в строевой подготовке (повороты в шеренге). Развитие ловкости (обобщение и систематизация знаний)	Надо ли осознанно подходить к выполнению упражнений в поворотах на месте? Почему? Цель: научить четко и быстро выполнять упражнения при поворотах	Повороты на левой пятке и правом носке и наоборот, понятия: <i>ловкость, изменение направления движения</i>	Научиться правильно и четко выполнять упражнения при поворотах и осмысливать свои действия при выполнении упражнений на ловкость	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности
22		Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Осаль меня» (решение частных задач)	Каковы правила ведения мяча по прямой и остановки подошвой? Цель: научить ведению мяча внутренней и внешней частью стопы и остановке подошвой	Внутренняя и внешняя часть стопы, остановка подошвой	Научиться правильному выполнению элемента – ведение и остановка мяча	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной формах. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Коммуникативные: адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни

1	2	3	4	5	6	7	8
23		Перестроения в шеренге, эстафеты с большими мячами. Игра – смена мест (<i>решение частных задач</i>)	Как выполнить построение в две шеренги? Цель: научить выполнению перестроения из шеренги по одному в шеренгу по два	Правильное выполнение упражнения на три счета	Научиться правильно и четко выполнять перестроения в шеренге	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: общеучебные – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с учителем	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе
24		Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой, подвижная игра – салки с приседанием (<i>решение частных задач</i>)	Какие будем считать правильными прыжки со скакалкой? Цель: научить правильному выполнению прыжков со скакалкой на двух ногах	Правильное выполнение прыжков на двух ногах	Научиться четко и правильно выполнять прыжки; тренировать умения по развитию прыгучести	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы; обращаться за помощью; выражать свои затруднения; предлагать свою помощь	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8
25		Развитие координации при метании мяча в цель. Игра «Кто дальше выбьет кеглю» <i>(решение частных задач)</i>	Как следует принять правильное положение в метании? Цель: научить принимать правильное положение корпуса тела и руки при метании в цель	Положение туловища, положение мяча в руке	Научиться правильно принимать положение туловища и руки при метании в цель	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – использовать речь для регуляции своего действия	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению
26		История создания современных Олимпийских игр <i>(обобщение и систематизация знаний)</i>	Что известно об истории современных Олимпийских игр? Цель: познакомить с историей и атрибутикой Олимпийских игр	Олимпийские игры, атрибуты – эмблема, флаг, гимн	Знать историю современных Олимпийских игр, олимпийскую атрибутику, олимпийские виды спорта, отечественных чемпионов Олимпийских игр	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в гипермедийной, громкоречевой и умственной формах; адекватно использовать речь для регуляции своей деятельности. Познавательные: информационные – поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок). Коммуникативные: взаимодействие – строить монологические высказывания	Самоопределение: социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам

1	2	3	4	5	6	7	8
27		Ведение мяча по прямой внешней частью стопы. Подвижная игра «Отними мяч» <i>(решение частных задач)</i>	Какие известны правила ведения мяча в мини-футболе? Цель: научить выполнению ведения мяча внешней частью стопы	Внешняя часть стопы, правила игры «Отними мяч»	Научиться правильно выполнять ведение мяча внешней частью стопы	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, объяснять свои затруднения	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению
28		Развитие координации и прыгучести (прыжки вверх на горку из гимнастических матов и вниз. Подвижная игра – «Волк во	Как прыгать вверх и вниз? Цель: научить прыжкам на возвышенность и вниз	Прыжки вверх и вниз. Правила игры «Волк во рву»	Научиться правильно прыгать вверх, соблюдая технику безопасности	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности

		рву» (решение частных задач)					
--	--	------------------------------	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
29		Развитие гибкости и координации в упражнениях с большими мячами (решение частных задач)	Как выполнять упражнения с большими мячами? Цель: научить выполнению упражнений с мячами для развития гибкости и координации	Большие мячи – утяжеленные (2 кг). Соблюдение правил техники безопасности	Научиться правильно выполнять упражнения с тяжелыми мячами для развития гибкости и координации, соблюдать правила техники безопасности	Регулятивные: контроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; знаково-символические средства: использовать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение: установка на здоровый образ жизни и реализация её в реальном поведении и поступках; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация учения
30		Передача мяча в движении и остановка (решение частных задач)	Как выполнить передачу мяча щечкой и остановку подошвой? Цели: учить ведению мяча внутренней и внешней	Движение мяча и передача в движении напарнику	Научиться выполнять передачу в движении и принимая передачу, остановить мяч	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения результата при решении задач. Познавательные: логические – подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

			частью стопы; за-крепить навык остановки мяча подошвой			пути ее достижения; <i>инициативное сотрудничество</i> – аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности	
--	--	--	---	--	--	---	--

1	2	3	4	5	6	7	8
31		Удар по катящемуся мячу справа и слева (<i>решение частных задач</i>)	Как выполнять удары по мячу? Цель: научить технике ударов по мячу справа и слева	Техника ударов по мячу	Научиться правильному выполнению ударов по мячу правой и левой ногой	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>логические</i> – подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразов ание: мотивация учебной деятельности
32		Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Подвижная игра «Обмани противника» (<i>решение</i>)	Как выполнять ведение мяча обеими ногами поочередно? Цель научить правильному ведению мяча правой и левой ногой	Ведение правой и левой ногой внутренне й и внешней частью стопы	Научиться правильному ведению мяча по прямой	Регулятивные: <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения по-ставленных задач. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Самоопределен ие: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе

		частных задач)					
--	--	----------------	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
33		Ведение внутренней и внешней частью стопы, развитие координации и (решение частных задач)	Почему важно правильно выполнять упражнение во время ведения? Цель: научить выполнять правильно ведение мяча стопой	Внутренняя и внешняя часть стопы. Координация движения	Научиться принимать исходное положение стопы при ведении мяча внутренней и внешней сторонами	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: знаково-символические средства – использовать знаково-символические средства для решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; излагать свое мнение и позицию; управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: готовность и способность к саморазвитию; принятие образа «хорошего ученика»
34		Ведение внутренней и внешней частью стопы, развитие координации и (решение частных задач)	Почему важно правильно выполнять упражнение во время ведения? Цель: научить выполнять правильно ведение мяча стопой	Внутренняя и внешняя часть стопы. Координация движения	Научиться принимать исходное положение стопы при ведении мяча внутренней и внешней сторонами	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: знаково-символические средства – использовать знаково-символические средства для решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; излагать свое мнение и позицию; управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: готовность и способность к саморазвитию; принятие образа «хорошего ученика»

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

33		Ведение внутренней и внешней частью стопы, развитие координации и (решение частных задач)	Почему важно правильно выполнять упражнение во время ведения? Цель: научить выполнять правильно ведение мяча стопой	Внутренняя и внешняя часть стопы. Координация движения	Научиться принимать исходное положение стопы при ведении мяча внутренней и внешней сторонами	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: знаково-символические средства – использовать знаково-символические средства для решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; излагать свое мнение и позицию; управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: готовность и способность к саморазвитию; принятие образа «хорошего ученика»
34		Ведение внутренней и внешней частью стопы, развитие координации и (решение частных задач)	Почему важно правильно выполнять упражнение во время ведения? Цель: научить выполнять правильно ведение мяча стопой	Внутренняя и внешняя часть стопы. Координация движения	Научиться принимать исходное положение стопы при ведении мяча внутренней и внешней сторонами	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: знаково-символические средства – использовать знаково-символические средства для решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; излагать свое мнение и позицию; управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: готовность и способность к саморазвитию; принятие образа «хорошего ученика»

1	2	3	4	5	6	7	8
35		Выполнение ударов после остановки	Как правильно выполнить удар по мячу? Цель: научить	Подъем стопы, подведение стопы	Научиться правильно выполнять удар подъемом	Регулятивные: планирование – определять последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата. Познавательные: общеучебные –	Самоопределение: самостоятельность

			правильно выполнять удар по мячу подъемом стопы	под мяч	стопы по неподвижному мячу	самостоятельно выбирать и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: осуществлять взаимоконтроль и оценивать выполнение приема	и ответственность за показанный результат
36		Выполнение ударов после ведения мяча. Удары в цели (игра на развитие глазомера) (решение частных задач)	Как выполнять удары по мячу во время ведения? Цель: научить правильному удару по мячу, используя ориентиры	Удар по катящемуся мячу, ориентиры для отработки ударов	Научиться правильной постановке стопы для выполнения ударов по мячу	Регулятивные: учебные действия – использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные – контролировать процесс и результат деятельности; само-стоятельно создавать алгоритмы своей деятельности. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности и сотрудничества с партнером	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности; нравственно-этическая ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях
1	2	3	4	5	6	7	8
37		Ведение мяча правой и левой ногами поочередно по прямой (решение частных задач)	Как правильно вести мяч? Цель: научить вести мяч поочередно правой и левой ногами	Ведение мяча ногами поочередно	Научиться правильно вести мяч правой и левой ногой по прямой	Регулятивные: учебные действия – использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные – контролировать процесс и результат деятельности; само-стоятельно создавать алгоритмы своей деятельности. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности; нравственно-этическая

						деятельности и сотрудничества с партнером	ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях
38		Ведение мяча правой и левой ногами поочередно по прямой (решение частных задач)	Как правильно вести мяч? Цель: научить вести мяч поочередно правой и левой ногами	Ведение мяча ногами поочередно	Научиться правильно вести мяч правой и левой ногой по прямой	Регулятивные: учебные действия – использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные – контролировать процесс и результат деятельности; само-стоятельно создавать алгоритмы своей деятельности. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности и сотрудничества с партнером	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности; нравственно-этическая ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях
39		Удары по мячу с ходу в движении (решение частных задач)	Как правильно выполнять удары по мячу в движении? Цель: научить правильному удару по мячу во время	Движение с мячом и удар по мячу	Научиться выполнять удар по мячу подъемом стопы целенаправленно по воротам	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленной задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на

			движения с мячом			и способы взаимодействия	здоровый образ жизни
40		Удары по мячу с ходу в движении (решение частных задач)	Как правильно выполнять удары по мячу в движении? Цель: научить правильному удару по мячу во время движения с мячом	Движение с мячом и удар по мячу	Научиться выполнять удар по мячу подъемом стопы целенаправленно по воротам	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленной задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции и способы взаимодействия	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни
41		Удары по воротам на точность. Игра «Повтори за мной»	Как правильно и точно ударить мяч? Цель: научить точному попаданию в ориентир, цель	Точность попадания, ориентир, цель	Научиться правильно и точно попадать в цель, в ворота	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: знаково-символические средства – выделять и фиксировать признаки объектов с целью решения конкретной учебно-познавательной задачи. Коммуникативные: планирование – определять цели, функции деятельности участников, способы решения задачи	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)
42		Ведение мяча правой и левой ногами,	Как вести мяч с изменением направления движения? Учить:	Изменение направления с мячом	Научиться вести мяч правой и левой ногой, изменяя направление	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в материализованной форме, используя речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные – выбирать	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности

		меня направлени е движения (<i>решение частных задач</i>)	научить контролироват ь мяч во время движения, сменяя ноги		движения	наиболее эффективные способы решения по- ставленных задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения	
43		Закреплени е навыка ведения мяча, передачи, ударов по воротам в двусторонн ей игре (<i>решение частных задач</i>)	Какие элементы игры в футбол необходимо вспомнить? Цель: научить выполнять изученные элементы в двусторонней игре	Двусторон няя игра в футбол	Научиться выполнять элементы с мячом (ведение, передачи, удары по воротам)	Регулятивные: <i>контроль</i> – адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразов ание: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
44		Техника безопаснос ти занятий по лыжной подготовке (<i>постановк а учебной задачи, поиск ее решения</i>)	Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о	Техника безопасно сти на лыжах, лыжный инвентарь, температу рный режим	Знать и соблюдать правила техники безопасности по лыжной подготовке, температурны й режим, лыжный	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>информационные</i> – обработка информации; определение основной и второстепенной информации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, выделять главное и получать ответы; аргументировать свою позицию и координировать её с	Самоопределен ие: самостоятельнос ть и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни

			правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой		инвентарь	позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности	
1	2	3	4	5	6	7	8
45		Прокат на одной лыже. Падение на лыжах и подъем. Подвижная игра «Кто быстрее оденет и снимет лыжи»	Как катить на одной лыже? Цель: научить прокату на одной лыже, падению и подъему на лыжи	Прокат, падение и подъем на лыжах	Научиться катить на одной лыже, падать и вставать на лыжи	Регулятивные: учебные действия – использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: знаково-символические средства – выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – адекватно использовать речь для использования своей деятельности	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
46		Лыжная подготовка – скольжение на одной лыжи (решение частных задач)	Как правильно ставить лыжи при одноопорном скольжении? Цель: научить правильной постановке	Одноопорное скольжение, прокат на одной лыже	Научиться прокату на одной лыже, удержанию туловища в этом положении	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: логические – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: планирование – задавать вопросы; строить для партнера понятные	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: готовность и способность к саморазвитию;

			лыжи и скольжению на одной лыже			высказывания; <i>управление коммуникацией</i> : определять общую цель и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	принятие образа «хорошего ученика»; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи
1	2	3	4	5	6	7	8
47		Лыжная подготовка – передвижение на лыжах с поворотами, стойка на спусках	Как правильно поворачивать на лыжах? Какая основная стойка на лыжах? Цель: научить правильному повороту переступанием по кругу на месте; помочь освоить основную стойку	Поворот по кругу переступанием, основная стойка на спусках	Научиться выполнять повороты переступанием по кругу на месте, сохранять равновесие на спусках	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; выбирать наиболее эффективные способы решения задач; <i>информационные</i> – сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными).	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; готовность следовать нормам здоровьесберега

			на спуске			Коммуникативные: слушать и понимать собеседника; задавать вопросы; формулировать свою позицию	ющего поведения; установка на здоровый образ жизни
48		Прокат на одной лыже и подъем способом «лестница»	Как добиться устойчивого положения в прокате на одной лыже? Цель: научить прокату на одной лыже, удлиняя скольжение, правильно ставить лыжи на ребро при подъеме в гору	Длинный прокат, ребро лыжи, положение туловища	Научиться удерживать прокат на лыже до 2–3 м; удерживать лыжу на ребре при подъеме в гору	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решений задач. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности; нравственно-этическая ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
1	2	3	4	5	6	7	8
49		Передвиже	Как выполнить	Поворот	Научиться	Регулятивные: целеполагание –	Самоопределен

		ние на лыжах с поворотом. Спуск в основной стойке	поворот при передвижении на лыжах? Цель: научить правильному повороту вправо и влево при прокате на лыжах;	переступанием вправо и влево при движении	переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействие со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности	прообразовывать практическую задачу в познавательную; формулировать и удерживать учебную задачу; ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения	ие: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; нравственно-этическая ориентация: этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
50		Длинный прокат на толчковой ноге до 3–4 м. Развитие устойчивости при одноопорном скольжении	Как удерживать туловище в равновесии при смене лыж? Цель: научить длинному прокату на одной лыже – одно-	Одноопорное скольжение, равновесие при скольжении, длинный прокат	Научиться длинному прокату на одной лыже, удержанию равновесия туловища	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная); нравственно-этическая ориентация: эстетические потребности,

			опорному скольжению				ценности и чувства
--	--	--	------------------------	--	--	--	-----------------------

1	2	3	4	5	6	7	8
51		Согласованное движение рук и ног при одноопорном скольжении	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага	Ритмика движения, согласованность движения	Научиться сочетанию движения левой ноги и правой руки	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задачи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять способы взаимодействия, цели	Самоопределение: самостоятельная и личная ответственность за свои действия в достижении нужного результата
52		Прокат в скольжении на одной лыже. Подвижная игра «Пятнашки на лыжах»	Как удержаться как можно дольше в прокате на одной лыже? Цель: научить длинному прокату на одной лыже	Длинный прокат на одной лыже. Правила игры «Пятнашки»	Научиться умению выполнять длинный прокат на одной лыже	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: знаково-символические средства – использовать модели и схемы для решения задачи. Коммуникативные: планирование – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности и сотрудничества с партнером	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности, оценка успешности учебной деятельности
53		Закрепление навыка	Какова должна быть	Встречная эстафета.	Научиться правильно	Регулятивные: контроль – сличать способ действия и его результат с заданным	Самоопределение

		скользящего шага (техника скольжения). Встречная эстафета на лыжах	подготовленность к выполнению скольжения? Цель: проверить умение выполнять скользящий шаг	Скользкий шаг	выполнять скольжение, применять умение оценивать и объяснять уровень выполнения данного приема, соотносить результат с эталоном	эталон с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: контроль – осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату; <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения учебно-практических и познавательных задач	ие: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
54		Совершенствование навыка спуска в высокой стойке	Как правильно выполнить спуск в высокой стойке? Цель: помочь учащимся овладеть навыком спуска в высокой стойке в совершенстве	Высокая стойка, спуск	Научиться работать над совершенствованием навыка спуска в высокой стойке при многократном повторении	Регулятивные: контроль – использовать установленные правила в способе решения поставленной задачи. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения	Самоопределение: принятие образа «хорошего ученика»; познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи
55		Развитие выносливости	Как будете работать над	Выносливость,	Научиться проходить	Регулятивные: коррекция – адекватно воспринимать замечания учителей по	Самоопределение

		ти – прохожден ие на лыжах дистанции 1 км в равномерно м темпе	совершенствов анием навыка скользящего шага? Цель: научить проходить дистанцию в равномерном темпе	равномерн ый темп	дистанцию 1 км в равномерном темпе	исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексия способов действий – контроль и оценка процесса и результата деятельности. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	ие: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
56		Оценивани е техники скольжения на од-ной лыже. Подвижные игры: «Кто дальше?», «Шире шаг»	Какими должны быть движения при скольжении на од- ной ноге? Цель: научить: контролировать свои движения при скольжении на одной лыже	Контроль движения при скольжени и. Удержани е на одной лыже	Научиться удерживаться на одной лыже при скольжении как можно дольше и скользить как можно дальше	Регулятивные: <i>контроль</i> – различать способ и результат действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебно-практических задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Нравственно- этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению, уметь сотрудничать, находить выходы из спорных ситуаций
57		Закреплени е навыка в спуске и в подъеме	Какая основная стойка при спуске и подъеме в гору? Цель: учить	Правильна я поза в основной стойке, постановк а лыжи на	Научиться контролировать свои движения при спуске и подъеме, выполнять	Регулятивные: <i>учебные действия</i> – использовать знания и речь для регуляции своего действия. Познавательные: <i>информационные</i> – поиск и выделение необходимой для решения учебно-познавательной информации. Коммуникативные: <i>управление</i>	Самоопределен ие: самостоятельнос ть и личная ответственность за свои действия

			правильной стойке при спуске и подъему способом «лестница»	ребро в подъеме	спуск в основной стойке и подъем в гору	<i>коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
58		Встречные эстафеты по прямой с предметами	Цель: научить правильному чередованию движений ног и рук во время эстафеты и точной передаче эстафеты рукой	Передача эстафеты рукой	Научиться правильно выполнять скользящий шаг на скорости, ловка, быстро и четко передавать эстафету рукой	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – ставить вопросы и строить понятные для других высказывания	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: устойчивое следование в поведении социальным нормам
59		Развитие выносливости – прохождение дистанции 3 км, используя скользящий шаг, подъемы	Как правильно выполнить попеременный ход? Цель: научить поддерживать равномерный темп при прохождении длинной дистанции, ис-	Выносливость. Равномерный темп движения. Скользящий шаг	Научиться поддерживать темп при продвижении на длинной дистанции, применять беговые упражнения для развития координации	Регулятивные: контроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активное сотрудничество во взаимодействии	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

		и спуски с пологих гор	пользуя скользящий шаг		ных, скоростных способностей	коммуникативных задач	
60		Закрепление навыка в подъеме спуске с горы с передвижением попеременным ходом на равнине	О чем нужно помнить на подъемах и спусках при прохождении дистанции на лыжах? Цель: помочь освоить навыки спусков и подъемов на лыжах	Отработка элементов лыжных ходов	Научиться удерживать задачу при повторении учебного материала, составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению
61		Закрепление навыка в подъеме спуске с горы с передвижением попеременным ходом на равнине	О чем нужно помнить на подъемах и спусках при прохождении дистанции на лыжах? Цель: помочь освоить навыки спусков и подъемов на лыжах	Отработка элементов лыжных ходов	Научиться удерживать задачу при повторении учебного материала, составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению

62		Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км (<i>решение частных задач</i>)	Закрепление навыков в катании на лыжах. Цель: учить контролировать свои движения при ходьбе на лыжах	Совершенствование техники, контроль выполнения упражнений	Научиться контролировать свои движения при выполнении элементов лыжной подготовки	Регуляционные: контроль – вносить необходимые дополнения и изменения в способ решения. Познавательные: логические – подведение под понятие на основе выделения существенных признаков. Коммуникативные: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности в своей деятельности
63		Спортивная игра «Русская лапта». Правила игры, расстановка участников игры (обобщение и систематизация знаний)	В чем заключаются правила и как производится расстановка участников? Цель: ознакомить с правилами и расстановкой игроков; практиковать в игровых действиях	Правила игры, расстановка игроков, размер площадки	Научиться определять правила игры для участников игры и расстановка их на площадке	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в материализованной и громкоречевой форме. Познавательные: знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – договариваться о совместной деятельности и распределении функций участников игры	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои действия по ходу игры
64		Упражнения в равновесии,	Как правильно выполнять упражнения на	Равновесие, осанка, положение	Научиться выполнять все упражнения	Регулятивные: учебные действия – использовать речь для регуляции своих действий.	Нравственно-этическая ориентация:

		ком-плекс упражнений на полу (<i>решение частных задач</i>)	полу для сохранения равновесия? Цель: научить правильной осанке, правильному положению рук и уверенным действиям	е рук	четко и уверенно, составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их	Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	уважительное отношение к другому мнению и позиции
--	--	---	--	-------	---	---	---

1	2	3	4	5	6	7	8
65		Развитие осанки, повторение строевых приемов (размыкание, перестроение, смыкание), формирование знаний о пользе ежедневных занятий физкультурой (<i>решение</i>	Как следить за выполнением физических упражнений в домашних условиях? Цель: научить выполнять и контролировать все разученные упражнения самостоятельно, соблюдать правила	Формирование знаний о пользе занятий физкультурой и спортом	Научиться контролировать выполнение упражнений самостоятельно, применять физические упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть уровень знаний, его временных характеристик. Познавательные: логические – подведение под понятие на основе распознавания объектов выделения существенных признаков; подведение под правило; анализ, синтез, сравнение, сериация; классификация по заданным критериям, установление аналогий; установление причинно-следственных связей; построение рассуждения, обобщение. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

		<i>частных задач)</i>	безопасности			взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	
66		Техника безопасности на уроках по подвижным играм (<i>обобщение</i>)	Что обеспечит безопасность на уроках по спортивным и подвижным играм?	Обеспечение безопасности, соблюдение правил игры	Научиться соблюдать правила поведения и технику безопасности на уроках	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в громкоречевой и умственной формах; использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: информационные – поиск и выделение необходимой информации	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.

1	2	3	4	5	6	7	8
		<i>и систематизация знаний)</i>	Цель: формировать знания о необходимости соблюдения правил безопасности в подвижных играх		по подвижным играм	из различных источников в разных формах. Коммуникативные: взаимодействие – строить монологическое высказывание; формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания; вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, слушать собеседника	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
67		Гимнастика – развитие гибкости, ловкости. Упражнения с гимнастической	Как правильно выполнять упражнения на гимнастической лавочке? Цель: научить	Техника подлаза и перелезания, используя гимнастическую	Научиться выполнять подлазы и перелезания, используя технику рук и ног	Регулятивные: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению и оказание помощи другим

		лавочкой (<i>решение частных задач</i>)	подлазам и перелезанию, ис-пользуя технику движения рук и ног	лавочку		участников, способы взаимодействия	нуждающимся в этом
68		Подвижные игры с мячами (прокат и ловля двумя руками)	Как правильно катить и принимать мяч? Цель: учить технически	Прокат и ловля мяча	Научиться правильно выпускать мяч из рук, катить мяч точно напарнику,	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения по-ставленных задач.	Смыслообразов ание: мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная)

1	2	3	4	5	6	7	8
		(<i>обобщение и системати зация знаний</i>)	правильно катить мяч в цель и принимать его		принимать мяч двумя руками	Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы; строить понятные для учителя высказывания	
69		Развитие ловкости и координаци и в подвижных иг-рах (быстрые и ловкие,	Какие упражнения на развитие ловкости и координации рекомендуете выполнять своим товарищам?	Групповы е занятия, командны е эстафеты	Научиться выполнять упражнения в групповых эстафетах, соблюдая правила игры, закреплять в играх навыки	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения по-ставленных задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации собственной	Смыслообразов ание: мотивация учебной деятельности; самоопределени е: гуманистическое сознание; социальная

		внимательные и меткие) (решение частных задач)	Цель: научить выполнять упражнения на быстроту движений в групповых занятиях		бега и прыжков, скоростно-силовые и координационные способности	деятельности и сотрудничества с партнером; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию, строить понятные для партнера высказывания; вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, слушать собеседника	компетентность как готовность к решению моральных дилемм
70		Гимнастика – акробатические упражнения на развитие гибкости	Как выполнять упражнения для развития гибкости? Цель: ознакомить с влиянием гимнастики-	Влияние акробатик и на укрепление здоровья	Научиться выполнять кувырки вперед и назад в группировке	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: управление коммуника-	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8
		(решение частных задач)	ческих и акробатических упражнений на укрепление здоровья			цией – определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения	
71		Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх с	Как развивать быстроту движений? Цель: научить выполнять уп-	Групповые игры с баскетбольными мячами	Научиться передавать мяч своему игроку, освободиться от противника,	Регулятивные: контроль – использовать установленные правила в контроле способа решения учебной задачи. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к

		баскетбольными мячами (<i>решение частных задач</i>)	ражнения с баскетбольным и мячами в групповой игре «Мяч капитану», в эстафетах		закреплять в играх навыки бега и прыжков, скоростно-силовые и координационные способности	деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве совместной деятельности	другому мнению; самоопределение: устойчивое следование в поведении социальным нормам
72		Гимнастика – акробатические упражнения, силовые элементы в укреплении и	Как выполнять перекаты, статические упражнения? Цель: научить выполнять упражнения	Перекаты, силовые единоборства	Научиться перекатам в парах («змея», «кошки», «собаки»), силовым приемам по установленным правилам	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>знаково-символические средства</i> – использовать знаково-символические средства для решения учебных задач. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы; строить понятные для учителя высказывания; формулировать собственное	Смыслообразование: самооценка на основе успешности учебной деятельности; самоопределение: установка на здоровый

1	2	3	4	5	6	7	8
		развитии ловкости и силы (<i>решение частных задач</i>)	в перекатах и силовых единоборствах			мнение и позицию, строить понятные для партнера высказывания; вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, слушать собеседника.	образ жизни и реализация её в реальном поведении и поступках

73		Развитие координации и в подвижных играх посредством упражнений с мячами. Игра «Метко в цель» (решение частных задач)	Как применять мячи для выполнения упражнений? Цель: научить броскам мячей в означенные предметы с изменением задач	Броски в предметы с изменением направлений и задач	Научиться прокату и попаданию мячами в цели, демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений	Регулятивные: контроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; логические: подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделение существенных признаков; подведение под правило; установление причинно-следственных связей; построение рассуждения, обобщение. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация учения
74		Развитие координации и и быстроты движения, мышления в подвижных играх «Мяч	Как правильно выполнить упражнения на быстроту движений, следуя установленным правилам?	Установленные правила в подвижных играх	Научиться четко и правильно выполнять элементы в подвижных играх, взаимодействовать со сверстниками	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в громкоречевой и умственных формах. Познавательные: общеучебные – использовать общие решения задач; информационные поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблицы, схема, диаграм-	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе; осознание устойчивых

1	2	3	4	5	6	7	8
		капитану», «Освободи	Цель: научить правильному		ми в игровом процессе	мы); сбор информации (извлечение необходимой информации из различных	эстетических предпочтений и

		сь от мяча» (<i>обобщение и систематизация знаний</i>)	выполнению элементов в подвижных играх			источников); обработка и анализ информации; передача информации устным способом. Коммуникативные: <i>взаимодействия</i> – задавать вопросы, строить понятные для учителя высказывания	ориентация на искусство как значимую сферу человеческой жизни
75		Легкая атлетика – прыжки в высоту с места, с одного шага. Прыжки на возвышенность (<i>решение частных задач</i>)	Как правильно выполнять толчок в прыжке с места и с одного шага? Цель: научить правильному толчку в прыжке в высоту применению прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей	Толчок в прыжке, толчковая нога	Научиться выполнять правильно толчок в прыжке в высоту, правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>саморегуляция:</i> концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; ориентироваться в разнообразии способов решения задач; осуществлять рефлексия способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; ставить, формулировать и решать проблемы; самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: гуманистическое сознание; социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм; устойчивое следование в поведении социальным нормам

1	2	3	4	5	6	7	8
76		Развитие быстроты мышления в подвижных играх. «Мяч капитану», «Борьба за мяч» (обобщение и систематизация знаний)	Как правильно выполнять упражнения в играх для достижения хорошего результата? Цель: научить ориентироваться в пространстве, выполняя элементы с мячом	Ориентация в пространстве	Научиться выполнять командные действия в подвижных играх, освоить технические приемы и творческие элементы игры	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>логические:</i> подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделение существенных признаков; подведение под правило; анализ, синтез, сравнение, сериация; классификация по заданным критериям, установление аналогий; установление причинно-следственных связей; построение рассуждения, обобщение Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль; оценивать свое поведение; оказывать помощь	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной работы; самоопределение: начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
77		Развитие координации и на подвижных играх: «Кто больше?», «Передача мячей» (решение частных	Как выполнять упражнения с мячами в играх? Цель: научить выполнению упражнений с переносом мячей на расстояние быстро	Перенос мячей на расстояние	Научиться правильно ловить (брать) мячи и переносить их на определенное расстояние, анализировать положительное влияние	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; <i>планирование учебного сотрудничества:</i> задавать вопросы,	Смыслообразование: самооценка на основе успешности учебной деятельности; самоопределение: гуманистическое сознание;

		задач)	и качественно		компонентов	необходимые для организации	социальная компетентность как готовность к
--	--	--------	---------------	--	-------------	-----------------------------	--

1	2	3	4	5	6	7	8
					физической культуры на укрепление здоровья человека	собственной деятельности и сотрудничества с партнером; определять цели, функции участников, способы взаимодействия; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	решению моральных дилемм; устойчивое следование в поведении социальным нормам
78		Спортивная игра «Русская лапта». Удар и ловля мяча (решение частных задач)	Как выполнять удары мячом и ловлю мячей в игре? Цель: научить правильному выполнению удара по мячу и ловли мяча	Удар по мячу и ловля мяча	Научиться выполнять удары битой по мячу и ловить мяч с подачи, закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно-силовые способности	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – узнавать, определять и называть объекты и явления в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: планирование – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности и сотрудничества с партнером	Самоопределение: начальные навыки адаптации в изменющейся игровой ситуации
79		Подвижные игры – урок-соревнование	Как правильно и четко действовать во время эстафеты?	Подвижные игры в эстафетах	Научиться правильно выполнять элементы эстафеты,	Регулятивные: коррекция – использовать установленные правила в игре; контроль и самоконтроль – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от эталона.	Смыслообразование: уважительное отношение к мнению

		в эстафетах с мячом (<i>обобщение и систематизация знаний</i>)	Цель: научить выполнять элементы игры в эстафете, соблюдая технику безопасности		соблюдая безопасность, выбирать индивидуальный темп передвижения	Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения	и решению товарищей
--	--	---	--	--	--	--	---------------------

1	2	3	4	5	6	7	8
80		Развитие координации и ловкости в подвижных играх: «Бег лошадок», «Переправа» (<i>обобщение и систематизация знаний</i>)	Как правильно выполнять упражнения со скакалкой и обручем? Цель: научить правильно выполнять упражнения со скакалкой и обручем в играх	Бег лошадок, переправа	Научиться выполнять бег со скакалкой из города в город, в паре с напарником переправляться на другой берег, применять беговые упражнения для развития скоростных способностей	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленной задачи; осознанной произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Самоопределение: личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
81		Спортивная игра «Русская лапта». Ловля и	Как ловить и осаливать мячом противника? Цель: научить	Осаливание противника мячом	Научиться ловить и осаливать мячом противника	Регулятивные: планирование – определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Познавательные: общеучебные –	Смыслообразование: самооценка на основе критериев

		осаливание игроков противника мячом (<i>решение частных задач</i>)	ловить мяч после удара битой и осаливать им противника		с места или в беге	самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания	успешности учебной деятельности
--	--	---	--	--	--------------------	--	---------------------------------

1	2	3	4	5	6	7	8
82		Подвижные игры с мячами – «Мяч соседу», «Порази цель» (<i>решение частных задач</i>)	Как передавать и бросать мячи в фигуры? Цель: научить правильно передавать и бросать мячи	Передача и бросок мяча	Научиться точно передавать и метко бросать мячи в цель	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат действия. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя)
83		Подвижные игры на развитие быстроты и реакции мышления: «Найди свой	Что надо делать при изменении игровой ситуации? Цель: научить применять полученные	Изменени е ситуации, смена задачи при выполнен ии	Научиться быстро реагировать на смену ситуации и выполнять упражнения в	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении учебных задачи. Познавательные: информационные – поиск и выделение необходимой информации для достижения цели; <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строить сообщения	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)

		предмет», «Наведи порядок» (решение частных задач)	знания при выполнении элементов в новой ситуации	упражнений	изменяющейся обстановке	в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера. Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль и оценивать свои возможности	
84		Легкая атлетика – развитие прыгучести	Как правильно выполнять прыжки через препятствия?	Прыжки из положения полуприседа,	Научиться отталкиваться во время прыжков в высоту	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – самостоя-	Смыслообразование: самооценка на основе успешности учеб-

1	2	3	4	5	6	7	8
		(прыжки через препятствия и на возвышенность) (решение частных задач)	Цель: научить выполнению прыжков из положения полуприседа	препятствия	с места и одного шага	тельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	ной деятельности
85		Подвижная игра на развитие быстроты и смекалки: «Бег по	Как развивать реакцию на быстроту и смекалку? Цель: научить выполнять уп-	Выполнение упражнений в быстром темпе	Научиться быстро и правильно выполнять упражнения для	Регулятивные: коррекция – вносить дополнения и изменения в план и способ действия для достижения необходимого результата. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к

		станциям», «Займи свое место» (<i>решение частных задач</i>)	ражнения в быстром темпе, реализуя основную задачу		реализации поставленной задачи	познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	школе
86		Подвижные игры на внимание и быстроту мышления: «Мяч	Что нужно помнить при выполнении уп-ражнений в командных иг- рах?	Командны е действия, быстрое реагирова ние в игре	Научиться четко выполнять упражнения в сложной обстановке	Регулятивные: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решений; <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состоя-	Нравственно- этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению и согла-

1	2	3	4	5	6	7	8
		в колонне», «Смена мест» (<i>решение частных задач</i>)	Цель: учить быстро реагировать и правильно выполнять задания в игровой обстановке			ния для решения различных задач. Познавательные: <i>информационные</i> – поиск и выделение необходимой информации для достижения успеха в играх. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения	сованные действия в игре
87		Легкая атлетика – развитие силы и быстроты	Как выполнять упражнения в метании мяча на дальность отскока от	Метание мяча на отскок от стены. Прокат	Научиться правильно выполнять метание мяча в стену,	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач;	Смыслообразов ание: самооценка на основе ус- пешности

		движения верхнего плечевого пояса и глазомера (<i>решение частных задач</i>)	стены? Цель: научить метанию мяча в стену на дальность отскока и прокату м/мяча по прямой	мяча по прямой	соблюдая угол вылета и технику движений рук и туловища; выполнять прокаты мячей по прямой линии	осознанно и произвольно строить сообщения в уст-ной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для деятельности с учителем	учебной деятельности
88		Подвижные игры на развитие прыгучести и бы- строты движения: «Солнышко », «На пе-	Как прыгать со скакалкой и через нее на высокой скорости? Цель: обучить увеличению частоты в прыжках	Частота прыжков	Научиться выполнять прыжки, увеличивая частоту движений, и прыжки в беге; соблюдать технику безопасности	Регулятивные: целеполагание – ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем; <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: знаково-символические средства – создавать и преобразовывать	Самоопределен ие: самостоятельно сть и личная ответственность за свои действия при достижении хорошего результата

1	2	3	4	5	6	7	8
		регонки со скакалкой» (<i>решение частных задач</i>)	со скакалкой			модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы для организации своей деятельности	
89		Развитие быстроты в	Как развивать быстроту в	Набор скорости,	Научиться быстро	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в	Самоопределен ие:

		занятиях по легкой атлетике. Бег с форой, челночный бег, бег с горы (решение частных задач)	беге на короткие дистанции? Цель: научить набору скорости в беге на короткие дистанции	фора в беге	набирать скорость со старта	познавательную. Познавательные: общеучебные – самостоятельно формулировать и выделять учебную/познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для учителя и одноклассников высказывания	самостоятельность и личная ответственность за свои действия при достижении хорошего результата, установка на здоровый образ жизни
90		Развитие координации и скорости мышления во встречных эстафетах. «Пере-права», «Кто раньше» (решение	Как правильно выполнять упражнения на скорости? Цель: научить четкой, ловкой и динамичной передаче эстафеты, не снижая скорости бега	Скорость мышления, игра «Кто раньше»	Научиться поддерживать скорость при передаче эстафеты и следить за правильным выполнением упражнения	Регулятивные: контроль и самоконтроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном; саморегуляция – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Коммуникативные: управление коммуника-	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)

1	2	3	4	5	6	7	8
		частных задач)				цией – осуществлять взаимный контроль, оценивать свое поведение, оказывать помощь товарищам	

91		Подвижные игры для развития гибкости и ловкости: «Защита укреплений», «Кошки и мышки» (решение частных задач)	Как развивать гибкость и ловкость в подвижных играх? Цель: научить выполнять упражнения в играх, представляя себя животными и подражая им	Знаково-символические представления	Научиться выполнять упражнения, подражая животным, для развития гибкости и ловкости	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: знаково-символические средства – использовать знаково-символические средства для решения учебно-практических и познавательных задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои действия; смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
92		Легкая атлетика – развитие выносливости в беге на длинные дистанции (решение частных задач)	Как развивать выносливость в беге? Цель: научить бегу в медленном темпе (кросс по местности), обращая внимание на правильное дыхание	Развитие выносливости в кроссе	Научиться бегать в равномерном темпе при правильном дыхании	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решений; <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: информационные – поиск и выделение необходимой информации для выполнения поставленной задачи. Коммуникативные: инициативное сотрудничество	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)

1	2	3	4	5	6	7	8
						ничество – ставить вопросы, обращаться за	

						помощью и самому предлагать помощь	
93		Метание мяча в легкой атлетике, развитие скорости. Игра «Мяч не теряй» (решение частных задач)	Кто объяснит технику метания мяча с места и с 1 шага? Цель: научить технике метания с места на три счета	Техника метания	Научиться правильно выполнять исходное положение в метании с места и выполнять упражнение на три счета	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения учебных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – задавать вопросы, обращаться за помощью, объяснять свои затруднения	Смыслообразование: самооценка на основе успешности учебной деятельности
94		Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. «Встречные эстафеты» (решение частных задач)	Как развивать скорость в беге? Цель: научить поддерживать набранную скорость по дистанции	Поддержка набранной скорости	Научиться набирать скорость с высокого старта и поддерживать ее на дистанции	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8
95		Легкая атлетика – развитие	Как правильно выполнять прыжки	Толчок стопой в прыжке.	Научиться правильно выполнять	Регулятивные: контроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений	Самоопределение: внутренняя позиция ученика

		прыгучести и развитие силы ног в прыжках. Игра «Кенгуру» (решение частных задач)	многоскоки, акцентируя положение на толчке стопой? Цель: научить правильной постановке ноги для толчка	Игра «Кенгуру»	толчок в прыжке с постановкой стопы	от эталона. Познавательные: знаково-символические средства – использовать модели и схемы для решения задачи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – формулировать собственное мнение и позицию для получения хорошего результата	на основе положительного отношения к школе
96		Легкая атлетика. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Развитие силы в упражнениях с набивными мячами (решение частных задач)	Как распределять силы в беге? Цель: научить правильному дыханию во время бега на длинную дистанцию	Правильное дыхание. Распределение силы в беге	Научиться правильно дышать и распределять свои силы в беге	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: информационные – поиск и выделение необходимой информации из различных источников. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы для организации своей деятельности и сотрудничества с партнером	Самоопределение: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

97		Легкая атлетика – метание мяча с места с поворотом. Игра «Мяч соседу» (решение частных задач)	Как технически правильно выполнять метание с места? Цель: учить технике поворота корпуса в метании мяча на дальность	Метание с поворотом корпуса	Научиться правильно выполнять поворот корпуса при метании с фиксацией руки и кисти в конечной фазе метания	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее выполнения. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Нравственно-этическая ориентация: умение выслушать иное мнение и найти правильное решение
98		Метание мяча на дальность, соблюдая технику. Метание в цель из раздела «Ляпта» (решение частных задач)	Как правильно выполнить метание мяча на дальность? Цель: закрепить навык в метании мяча на дальность	Закрепление навыка метания	Научиться правильно выполнять метание, соблюдая технику выполнения метательных упражнений	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели для решения задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе

1	2	3	4	5	6	7	8
99		Легкая атлетика –	Как передавать эстафету в	Передача эстафеты	Научиться передавать	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в	Самоопределение: мотивация

		бег. Эстафета 4–50 м. Силовые упражнения с мячами (решение частных задач)	быстром беге? Цель: закрепить навык передачи эстафеты в беге		эстафету в быстром беге	материализованной форме. Познавательные: общеучебные – ставить и формулировать проблемы для решения поставленной задачи. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	учебной деятельности
100		Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание и отжимание (контроль знаний)	Что нужно для того, чтобы успешно выполнить тестовые упражнения? Цель: проверить физическую подготовленность учащихся за учебный год	Физическая подготовленность учащихся	Научиться проявлять (демонстрировать уровень) физическую подготовленность на конец учебного года	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения положительного результата на конец учебного года; <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8
101		Сравнительная характеристика	Что нужно для того, чтобы ус-	Физическая	Научиться проявлять	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения	Смыслообразование:

		тика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – челночный бег, прыжки в длину с места (контроль знаний)	пешно выполнить тестовые упражнения? Цель: проверить физическую подготовленность учащихся за учебный год	подготовленность учащихся	(демонстрировать уровень) физическую подготовленность на конец учебного года	положительного результата на конец учебного года; <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
102		Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бросок набивного мяча, бег 1000 м (контроль знаний)	Что нужно для того, чтобы успешно выполнить тестовые упражнения? Цель: проверить физическую подготовленность учащихся за учебный год	Физическая подготовленность учащихся	Научиться проявлять (демонстрировать уровень) физическую подготовленность на конец учебного года	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения положительного результата на конец учебного года; <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ п/п	Тема урока, тип урока	Дата	Решаемые проблемы	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Личностные результаты
				Понятия	Предметные	Метапредметные (универсальные учебные действия)	
1	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры.		Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры повторение строевых упражнений, повторение подвижных игр «Ловишка», «Колдунчики».	Правила поведения и техника безопасности	Научиться выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решений; <i>оценка</i> – выделять и формулировать усвоенный материал. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Развитие учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		Разучивание беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижных игр «Салки» и «Салки – дай руку»	Высокий старт.	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

						предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач.	
3	Техника челночного бега.		Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Прерванные пятнашки», повторение подвижной игры «Колдунчики»	Высокий старт, набор скорости и финиш	Научиться правильно выполнять положение во время старта и финиша.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: знаково-символические средства – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач; моделировать, то есть выделять и обобщенно фиксировать существенные признаки объектов с целью решения конкретных задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – проявлять активность во взаимодействии; определять общую цель и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.		Повторение разминки в движении, проведение тестирования челночного бега 3x10 м, разучивание подвижной игры «Собачки ногами»	Выносливость темп бега, финиш.	Знать, как проходит тестирования челночного бега 3x10м.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

						тестирование челночного бега.	
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.		Разучивание беговой разминки, знакомство с техникой метания мешочка (мяча) на дальность различными способами.	Понятие цель, дальность.	Знать, какие способы метания мешочка на дальность существуют, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
6	Тестирование метания мешочка на дальность.		Повторение беговой разминки, знакомство с техникой метания мешочка (мяча) на дальность различными способами.	Понятие дальность, цель.	Знать, как проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Собачки ногами».	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

						решения коммуникативных и учебных задач.	
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом		Разучивание разминки в движении, знакомство с различными вариантами паса мяча ногой, разучивание правил спортивной игры «Футбол».	Понятие пас ногой, футбол.	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол».	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
8	Спортивная игра «Футбол»		Повторение разминки в движении, знакомство с различными вариантами паса мяча ногой, разучивание правил спортивной игры «Футбол».	Понятие пас ногой, футбол.	Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол».	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

						активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач.	
9	Прыжок в длину с разбега		Как выполнять многократные прыжки. Цель: учить прыжкам с ноги на ногу,	Прыжки в длину. в длину.	Научиться правильно выполнять прыжки на двух ногах со скакалкой, упражнения на гибкость на полу	Регулятивные: планирование – составлять план и последовательность действий. Познавательные: знаково-символические средства – выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков с целью решения конкретных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач	Самоопределение: установка на здоровый образ жизни, мотивация учебной деятельности
10	Прыжки в длину с разбега на результат.		Повторение разминки на песте, выполнение прыжков в длину с разбега на результат.	Прыжки в длину.	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега.	Регулятивные: планирование – составлять план и последовательность действий. Познавательные: знаково-символические средства – выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков с целью решения конкретных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач	Самоопределение: установка на здоровый образ жизни, мотивация учебной деятельности
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.		Повторение разминки на песте, выполнение прыжков в длину с разбега на результат.	Прыжки в длину с разбега.	Знать, как проходит контрольный прыжок в длину с разбега.	Регулятивные: планирование – составлять план и последовательность действий. Познавательные: знаково-символические средства – выделять и обобщенно	Самоопределение: установка на здоровый образ жизни, мотивация учебной деятельности

						фиксировать группы существенных признаков с целью решения конкретных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач	
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»		Повторение разминки в движении по кругу, повторение правил спортивной игры «Футбол», контрольное выполнение бросков мяча из-за боковой.	Понятие игры «Футбол»	Знать, как проходит контрольный урок по футболу, как выполнять бросок из-за боковой.	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками.
13	Тестирование метания малого мяча на точность.		Разучивание разминки с малым мячом, проведение тестирования по метанию малого мяча на точность.	Команды подаваемые учителем.	Научиться правильно выполнять движения по команде учителя и ориентироваться по эталону с правильным положением рук во время метания в цель	Регулятивные: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий. Познавательные: <i>знаково-символические средства</i> – выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков с целью решения конкретных задач. Коммуникативные: <i>инициативное</i>	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

						<i>сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.		Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя.	Понятие наклон.	Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Белые медведи».	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.		Повторение разминки направленной на развитие гибкости, проведение тестирования по подъему туловища за 30 с.	Подъем туловища, пресс.	Знать, как проходит тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Регулятивные: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
16	Тестирование прыжка в длину с места.		Разучивание прыжковой разминки, проведение тестирования прыжка в	Прыжок в длину.	Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места.	Регулятивные: целеполагание – ставить новые задачи в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного

			длину с места.			сотрудничестве с учителем. Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.		Повторение прыжковой разминки, проведение тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Подтягивание, перекладина	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Регулятивные: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
18	Тестирование виса на время		Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования на время.	Понятие «вис».	Знать, как проходит тестирование виса на время.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

						самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
19	Подвижная игра «Перестрелка»		Разучивание разминки с мячами, повторение бросков и ловли мяча.	Понятие «Перестрелка», игра.	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча.	Регулятивные: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
20	Футбольные упражнения.		Повторение разминки с мячом, разучивание футбольных упражнений.	Футбол.	Знать, какие футбольные упражнения бывают.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

						Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	
21	Футбольные упражнения в парах.		Разучивание разминки с мячами в парах, проведение футбольных упражнений.	Футбол.	Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах.		Повторение разминки с мячами в парах, проведение футбольных упражнений в парах.	Футбол, пара.	Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

						поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	
23	Подвижная игра «Осада города».		Разучивание разминки с мячом в парах, повторение техники бросков и ловли мяча в парах.	Игра.	Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
24	Броски и ловля мяча в парах.		Повторение разминки с мячом в парах, разучивание упражнений с двумя мячами в парах.	Бросок, ловля.	Знать, какие упражнения в парах с двумя мячами существуют.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

							справедливости и свободе.
25	Закаливание.		Знакомство с закаливанием, разучивание разминки с мячом, повторение упражнений с двумя мячами в парах.	Закаливание.	Знать, что такое закаливание., как можно закаляться и для чего это нужно делать.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
26	Ведение мяча.		Повторение правил закаливания и разминки с мячом, совершенствование техники ведения мяча.	Понятие – ведение.	Знать правила закаливания, технику ведения мяча.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

						активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	
27	Подвижные игры.		Разучивание разминки в движении, проведение 2 – 3 игр по желанию учеников.	Игра.	Знать, как выбирать подвижные игры, правила этих игр.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
28	Кувырок вперед.		Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед.	Кувырок.	Знать технику кувырка вперед.	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.		Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с разбега, разучивание кувырка вперед через препятствие.	Кувырок, разбег.	Знать технику кувырка вперед с разбега и через препятствие.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
30	Варианты выполнения кувырка вперед.		Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами, разучивание различных вариантов выполнения кувырка вперед, проведение игрового упражнения на внимание.	Кувырок.	Знать, какие варианты выполнения кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

						задач	
31	Кувырок вперед.		Повторение разминки на матах с резиновыми кольцами, разучивание кувырка назад.	Кувырок.	Знать технику кувырка назад.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
32	Кувырки		Разучивание разминки с массажным мячом, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение техники выполнения кувырка назад.	Кувырок.	Знать технику кувырка назад и вперед.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

						<i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий</i>	
33	Круговая тренировка.		Повторение разминки с массажным мячом, проведение круговой тренировки.	Тренировка.	Знать, как проходить станции круговой тренировки.	<i>Регулятивные: планирование –</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. <i>Познавательные: общеучебные –</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства –</i> создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество –</i> формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
34	Стойка на голове.		Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники выполнения стойки на голове.	Стойка.	Знать, как выполнять стойку на голове.	<i>Регулятивные: планирование –</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные: общеучебные –</i> применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

						решении проблем различного характера. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий	справедливости и свободе.
35	Стойка на руках.		Повторение разминки с гимнастическими палками, совершенствование техники выполнения стойки на голове, разучивание техники выполнения стойки на руках.	Что такое стойка.	Знать технику стойки на голове и руках.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
36	Круговая тренировка.		Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, повторение техники выполнения стойки на голове и на руках, проведение круговой тренировки.	Тренировка.	Знать, как выполнять стойку на голове и руках, как проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: планирование	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности

						учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.		Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, совершенствование техники лазанья и перелезания на гимнастической стенке, повторение техники вися завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Вис, перекладина.	Знать, как выполнять лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.		Разучивание разминки у гимнастической стенки, проведение различных вариантов лазанья и перелезания по гимнастической стенке, совершенствование техники вися завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Лазанье, перелезание.	Знать, какие варианты лазанья и перелезания по гимнастической стенке существуют, как выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

						алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий	социальной справедливости и свободе.
39	Прыжки в скакалку.		Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжков в скакалку.	Прыжок, скакалка.	Знать технику прыжков в скакалку.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
40	Прыжки в скакалку в тройках.		Повторение разминки со скакалками, повторение техники прыжков в скакалку, разучивание прыжков в скакалку в тройках.	Прыжок, скакалка.	Знать, как выполнять прыжки в скакалку и прыжки в скакалку в тройках.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности

						закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
41	Лазанье по канату в три приема		Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжков в скакалку в тройках, разучивание техники лазанья по канату в три приема.	Канат	Знать, как прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
42	Круговая тренировка.		Повторение разминки со скакалками, проведение круговой тренировки.	Тренировка.	Знать, как проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

						<i>символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
43	Упражнения на гимнастическом бревне		Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, повторение техники прыжков в скакалку в движении, разучивание упражнений на гимнастическом бревне.	Гимнастическое бревно.	Знать, как выполнять прыжки в скакалку, в движении, какие упражнения можно выполнять на гимнастическом бревне.	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
44	Упражнения на гимнастических кольцах		Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, повторение упражнений на гимнастическом бревне,	Гимнастические кольца.	Знать, как выполнять упражнения на гимнастических кольцах и бревне.	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> –	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и

			повторение упражнений на кольцах.			ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
45	Круговая тренировка		Разучивание разминки в движении, повторение комбинации на гимнастических кольцах, повторение упражнений на гимнастическом бревне, проведение круговой тренировки.	Тренировка.	Знать, как проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке		Повторение разминки в движении, разучивание вариантов лазанья по наклонной гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка.	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической стенке.	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

						<i>символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
47	Варианты вращения обруча		Разучивание разминки с обручами в движении, повторение техники лазанья по наклонной скамейке, повторение различных вариантов вращения обруча.	Обруч.	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке, различные варианты вращения обруча.	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
48	Круговая тренировка		Повторение разминки с обручами в движении., проведение круговой тренировки.	Тренировка.	Знать, как проходить дистанции круговой тренировки.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и

						знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	Техника безопасности на лыжах, лыжный инвентарь, температурный режим	Знать и соблюдать правила техники безопасности по лыжной подготовке, температурный режим, лыжный инвентарь.	Регулятивные: планирование – применять правила в планировании способа решений. Познавательные: информационные – обработка информации; определение основной и второстепенной информации. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, выделять главное и получать ответы; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении	Научиться переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений.	Регулятивные: оценка – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников.	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

			подготовкой	скользящего шага.	соблюдать правила безопасности.	Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	
51	Скользкий шаг		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага	Научиться переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: оценка – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
52	Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой»!		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага	Научиться переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: оценка – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

53	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный шаг		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага	Научиться переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: оценка – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
54	Одновременный бесшажный шаг		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага	Научиться переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: оценка – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
55	Освоение техники лыжных ходов, поворот переступанием.		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке?	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук	Научиться переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при	Регулятивные: оценка – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи.	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

			Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага	спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности.	Познавательные: <i>информационные</i> – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	
56	Подъем ступающим шагом		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага	Научиться переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: <i>оценка</i> – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: <i>информационные</i> – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
57	Ступающий и скользящий шаг.		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего	Научиться переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила	Регулятивные: <i>оценка</i> – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: <i>информационные</i> – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: <i>управление</i>	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

				шага	безопасности.	коммуникацией – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	
58	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага	Научиться переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: оценка – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
59	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке.		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага	Научиться переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: оценка – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
60	Подъем		Какие правила	Как	Научиться	Регулятивные: оценка –	Самоопределение:

	«лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.		безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага	переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности.	соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: <i>информационные</i> – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага	Научиться переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: <i>оценка</i> – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: <i>информационные</i> – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
62	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног?	Научиться переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске,	Регулятивные: <i>оценка</i> – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные:	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

			знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности.	<i>информационные</i> – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	
63	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага	Научиться переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: <i>оценка</i> – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: <i>информационные</i> – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
64	Освоение техники лыжных ходов.		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага	Научиться переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: <i>оценка</i> – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: <i>информационные</i> – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль, оценивать	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

						собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага	Научиться переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: оценка – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
66	Попеременный двухшажный ход		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке. Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага	Научиться переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: оценка – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
67	Одновременный двухшажный ход.		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях	Как поддерживать ритмику	Научиться переступанию на лыжах	Регулятивные: оценка – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность

			по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага	во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности.	и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: <i>информационные</i> – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
68	Освоение техники лыжных ходов.		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага	Научиться переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности.	Регулятивные: <i>оценка</i> – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: <i>информационные</i> – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
69	Контрольный урок по лыжной подготовке.		Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в	Научиться переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения	Регулятивные: <i>оценка</i> – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: <i>информационные</i> – поиск и выделение информации из	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

			занятиях лыжной подготовкой	движении скользящего шага	упражнений. соблюдать правила безопасности.	различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	
70	Организационно - методические требования на уроках по плаванию.		Знакомство с организационно - методическими требованиями, предъявляемыми на уроках плавания, разучивание разминок.	Плавание.	Знать, какие организационно - методические требования применяются на уроках плавания, как входить в воду.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: соблюдать организационно-методические требования на уроках плавания.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
71	Упражнение в воде «Поплавок»		Знакомство с организационно - методическими требованиями, предъявляемыми на уроках плавания, разучивание разминок.	Поплавок.	Знать, какие организационно - методические требования применяются на уроках плавания, как входить в воду	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: соблюдать организационно-методические требования на уроках плавания.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
72	Скольжение на гуди.		Знакомство с организационно - методическими требованиями, предъявляемыми на уроках плавания, разучивание разминок.	Скольжение.	Знать, какие организационно - методические требования применяются на уроках плавания, как входить в воду	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: соблюдать организационно-методические требования на уроках плавания.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
73	Полоса препятствий		Разучивание разминки в движении, прохождение полосы препятствий.	Полоса.	Знать, как преодолеть полосу препятствий.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного

						с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
74	Усложненная полоса препятствий		Проведение разминки в движении, прохождение усложненной полосы препятствий.	Полоса, препятствие.	Знать, как преодолеть усложненную полосу препятствий.	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

75	Прыжок в высоту с прямого разбега		Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега.	Прыжок, разбег.	Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
76	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.		Повторение разминки со скамейками, проведение прыжков в высоту с прямого разбега на результат.	Прыжок, разбег.	Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника; договариваться о	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

						совместных функций координации действий	
77	Прыжок в высоту спиной вперед.		Разучивание разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега.	Прыжок.	Знать, как прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
78	Прыжки на мячах – хопках.		Разучивание разминки в парах с мячами – хопками, совершенствование техники прыжков на мячах-хопках.	Прыжок, мяч.	Знать технику прыжков на мячах-хопках.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: планирование	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

						учебного сотрудничества – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий	
79	Эстафеты с мячом.		Повторение разминки с мячами-хопами в парах, проведение эстафет с мячом, проведение подвижных игр.	Эстафета, соревнование.	Знать различные варианты эстафет с мячом.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
80	Подвижные игры.		Разучивание беговой разминки, проведение 2-3 подвижных игр.	Игра.	Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями;	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

						самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий	нравственных норм, социальной справедливости и свободе.
81	Броски мяча через волейбольную сетку.		Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку.	Сетка, волейбол, игра.	Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Развитие мотивов личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
82	Подвижная игра «Пионербол»		Повторение разминки с мячами, разучивание подвижной игры «Пионербол», совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку.	Пионербол.	Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; знаково-символические средства –	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и

						создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
83	Волейбол как вид спорта.		Разучивание разминки с мячами в парах, знакомство с волейболом как видом спорта, разучивание волейбольных упражнений в парах.	Спорт, волейбол.	Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
84	Подготовка к волейболу.		Повторение разминки с мячами в парах, разучивание волейбольных упражнений, выполняемых через сетку.	Волейбол.	Знать, какими бывают волейбольные упражнения.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

						способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
85	Контрольный урок по волейболу.		Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка знаний и умений из области волейбола.	Волейбол.	Знать, какие умения и навыки относятся к волейболу, какие подготовительные упражнения существуют.	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
86	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»		Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	Бросок.	Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

						в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий	нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
87	Броски набивного мяча правой и левой рукой		Повторение разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча из-за головы, разучивание техники броска набивного мяча правой и левой рукой.	Бросок.	Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой.	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
88	Тестирование виса на время.		Разучивание разминки с мячом в движении, проведения тестирования виса на время.	Вис, время.	Знать, как проходит тестирование виса на время.	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие

						условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
89	Тестирование наклона вперед из положения стоя.		Повторение разминки с мячом в движении, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя.	Наклоны.	Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя.	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
90	Тестирование		Проведение разминки,	Прыжок в длину.	Знать, как проходит	Регулятивные: <i>планирование</i> –	Развитие мотивов

	прыжка в длину с места.		направленной на подготовку к прыжкам в длину, проведение тестирования прыжка в длину с места.		тестирование прыжка в длину с места.	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
91	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.		Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Подтягивание, перекладина.	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных	Развитие личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

						задач	
92	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.		Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Пресс.	Знать, как проходит тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
93	Знакомство с баскетболом.		Разучивание разминки с мячом на месте и в движении, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо.	Баскетбол.	Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

						активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	
94	Тестирование метания малого мяча на точность.		Повторение разминки с мячом на месте и в движении, проведение тестирования по метанию малого мяча на точность.	Метание.	Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
95	Спортивная игра «Баскетбол»		Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольные кольца.	Игра «Баскетбол»	Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

						свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	справедливости и свободе.
96	Беговые упражнения.		Разучивание разминки в движении,, проведение беговых упражнений.	Упражнения.	Знать варианты беговых упражнения.	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
97	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.		Повторение беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижных игр «Салки» и «Салки – дай руку»	Бег 30м, высокий старт.	Знать, как проходит тестирование бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать задачу. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

98	Тестирование челночного бега 3x10м		Повторение разминки в движении, проведение тестирования челночного бега 3x10 м , разучивание подвижной игры «Собачки ногами»	Выносливость темп бега, финиш.	Знать, как проходит тестирования челночного бега 3x10м.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: <i>определять</i> новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование челночного бега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
99	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.		Повторение беговой разминки, повторение техники метания мешочка (мяча) на дальность различными способами.	Понятие дальность, цель.	Знать, как проходит тестирование метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Собачки ногами».	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
100	Бег на 1000 м.		Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1000 м, повторение спортивной игры «Футбол»	Физическая подготовленность учащихся	Знать, как проходит тестирование бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол»	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения положительного результата на конец учебного года; <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для преодоления	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

						интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	
101	Спортивные игры.		Проведение беговой разминки, проведение подвижных и спортивных игр, выбранных по желанию учеников.	Подвижные и спортивные игры.	Знать, как выбирать и играть в подвижные и спортивные игры по желанию учеников.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
102	Подвижные и спортивные игры.		Проведение беговой разминки, проведение подвижных и спортивных игр, выбранных по желанию учеников, подведение итогов года.	Подвижные и спортивные игры.	Знать, как выбирать и играть в подвижные и спортивные игры, как подводить итоги года.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					Универсальные учебные действия	Предметные знания		
1	Техника безопасности в спортзале. Выполнение строевых команд.	вводный	1	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цель: закрепить навыки построений и перестроений; развивать координацию движений в упражнениях УГ	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Научатся: - соблюдать правила безопасности поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; - выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; - организовывать и проводить ПИ	Текущий	
2	Бег по дистанции до 400м. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения.. Игра «Подвижная цель»	Применение знаний и умений	1	Какой должна быть спортивная форма для занятий на улице? Цель: учить бегу в равномерном темпе по дистанции до 400м; закрепить навык выполнения	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение физического	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; - технически правильно выполнять	Текущий	

				высокого и низкого старта, стартового ускорения	развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	высокий и низкий старт, стартовое ускорение		
3	Совершенствование строевых упражнений. Бег на 30м (скорость)	Комбинированный	1	Почему тестирование проводится 2 раза в год? Цель: закрепить навык построения в шеренгу, учить развивать скорость в беге на 30м.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять легкоатлетические упражнения (бег)	Контроль двигательных качеств (бег на 30м)	
4	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Каковы организационные приемы прыжков? Корректировка техники бега. Цель: тестирование прыжка в длину с места, совершенствование техники бега.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - технически правильно отталкиваться и приземляться	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII – XIX вв. и ее значением для	Изучение нового материала	1	Как бегать на короткую дистанцию с высокого и низкого старта? Цель: учить правильной технике бега с	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения	Научатся: - характеризовать значение физической подготовки солдат в русской армии; - выполнять	Текущий	

	по старта. Игра – эстафета «За мячом противника»			высокого старта	действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на доброжелательное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	легкоатлетическое упражнение – бег на 60м с высокого и низкого старта.		
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Бег на 60 м с высокого старта	Комбинированный	1	Каковы организационные приемы выполнения контрольных забегов на 60 м? Цель: учить выполнять бег на 60 м с высокого старта; закрепить навык метания малого мяча на дальность	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на доброжелательное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: – выполнять упражнения для развития двигательных навыков; - технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60 м	Контроль двигательных качеств (бег на 60м)	
7	Совершенствование техники бега. Бег на 1000 м	Комбинированный	1	Корректировка техники бега. Цель: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000 м	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Научатся: - выполнять легкоатлетическое упражнения (бег в медленном темпе); - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега	Контроль двигательных качеств (бег на 1000 м)	
8	Метание теннисного мяча на дальность.	Комбинированный	1	Какие упражнения включать в разминку перед	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия;	Научатся: - выполнять легкоатлетическое	Контроль двигательных	

	Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	ный		метанием мяча? Цель: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	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 доброжелательное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	ие упражнения; - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	тельных качеств (метание)	
9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»	Комбинированный	1	ОРУ Цель: познакомить с понятием «физическая подготовка» и ее связью с развитием систем дыхания и кровообращения, учить выполнять упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры-эстафеты; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения	Текущий	
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волк во	Комбинированный	1	Как правильно выполнять основные движения в прыжках? Цель: учить выполнять прыжок в длину с разбега способом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших	Текущий	

	рву»			«согнув ноги»	личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	учеников		
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки».	Комбинированный	1	Как приземлиться в прыжковую яму на обе ноги? Цель: учить правильной технике прыжка в длину с разбега, развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Прыгающие воробушки»	Комбинированный	1	Каковы организационные приемы прыжков? Цель: учить правильной технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки); - технически правильно отталкиваться и приземляться в прыжке в длину с разбега.	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)	
13	Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	Изучение нового материала	1	Как правильно регулировать физическую нагрузку? Цель: развивать координационные способности,	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - регулировать физическую нагрузку по	Текущий	

				глазомер и точность при выполнении эстафет с мячами	Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	скорости и продолжительности выполнения упражнений		
14	Челночный бег 3х10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	Комбинированный	1	Каковы правила выполнения челночного бега 3х10м? Цель: развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через барьеры.	Контроль	двигательных качеств (челночный бег)
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание».	Изучение нового материала	1	Как определить толчковую ногу и с какой стороны разбегаться? Цели: учить разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание».	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Научатся: - выполнять разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание»; - выполнять организующие строевые команды и приемы	Текущий	
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание».	Комбинированный	1	Какова этапность обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание». Цели: учить выполнять легкоатлетические	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Научатся: - выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими	Текущий	

				упражнения – прыжки в высоту различными способами	Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	упражнениями		
17	Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Игра «Удочка».	Комбинированный	1	Как безопасно приземляться в прыжках? Цели: учить безопасному приземлению после выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки в высоту	Текущий	
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). «Веселые старты»	Изучение нового материала	1	Как правильно передать и принять эстафету? Цель: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Научатся: - правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	Текущий	
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем на гимнастических снарядах. Игра «Перестрелка»	Комбинированный	1	Правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Цели: учить выполнять ОРУ с предметами (гимнастические	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	Текущий	

				скамейки и стенка)				
20	Контроль двигательных качеств: подъём туловища за 30сек. Игра «Посадка картофеля»	Комбинированный	1	Как избежать травм во время занятий физическими упражнениями? Цели: закрепить умение поднимать туловище из положения лежа на быстроту	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Научатся: - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - организовывать и проводить подвижные игры	Контроль двигательных качеств (подъём туловища за 30сек.)	
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки в группировке, кувырки, упор.	Применение знаний, умений	1	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Цели: закрепить навыки выполнения упражнений акробатики	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	
22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.	Применение знаний, умений	1	Каковы правила выполнения упражнений акробатики и гимнастики. Цели: учить выполнять упражнения фронтальным,	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Научатся: - выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических	Текущий	

				поточным и групповым методом	Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности самоанализ и самоконтроль результата	качеств.		
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	Применение знаний, умений	1	Какова этапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цели: закрепить умение прыгать и пробегать через длинную вращающуюся скакалку; учить выполнять упражнения в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения; Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики – воробушки»	Изучение нового материала	1	Прыжки через гимнастического козла различными способами. Цели: учить прыжкам через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор присев и соскок вперед)	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла; - организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	

25	Совершенствование прыжков через гимнастического козла.	Комбинированный	1	Правила передвижения по полосе препятствий с использованием гимнастических снарядов. Цели: учить безопасному преодолению полосы препятствий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	
26	Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1кг, 2кг)	Проверка и коррекция знаний	1	Какими способами регулируется физическая нагрузка?	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей.	Научатся: – выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных	Текущий	

		и умений		Цели: развивать силовые качества при выполнении упражнений с набивным мячом	Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности самоанализ и самоконтроль результата	исходных положений с правильной постановки рук		
27	Наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	Комбинированный	1	Что такое круговая тренировка? Цели: развивать гибкость в упражнении наклон вперед из положения стоя	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки; - организовывать и проводить подвижные игры.	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)	
28	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка»	Изучение нового материала	1	Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастической перекладине Цели: учить выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине; - соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Текущий	
29	Обучение	Изучен	1	Какова этапность	Познавательные: ориентируются в разнообразии	Научатся: -	Теку-	

	упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Игра «Перемена мест»	ие нового материала		при обучении перемахам на перекладине? Цели: учить выполнять серию упражнений на перекладине: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед на ноги	способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине	щий	
30	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивание на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырка вперед. Игра «Перемена мест»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке. Цели: учить лазанью по гимнастической стенке; закрепить навык выполнения кувырка вперед.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, товарищей, родителей и др. людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырки); - соблюдать правила безопасного поведения во время занятий	Конт роль двигательных качеств (подтягивание)	
31	Совершенствование разученных элементов	Комбинирован-	1	Упражнения акробатики в парах	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Научатся: - выполнять упражнение по	Текущий	

	гимнастики в игре «Альпинисты». Упражнения у гимнастической стенки.	ный		Цели: закрепить навык выполнения упражнений гимнастики	используют установленные правила в контроле способа решения; Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	образцу учителя и показу учеников; - организовывать и проводить подвижные игры.		
32	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Игра «Кто быстрее?»	Комбинированный	1	Как выполнять лазанье по канату? Цели: учить лазанью по канату в три приема	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств	Текущий	
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Салки с мячом»	Комбинированный	1	Правила безопасности в упражнениях с гимнастическими палками. Цели: развивать внимание и координацию в упражнениях с гимнастическими палками	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Текущий	
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель.	Комбинированный	1	Как развивать точность бросков? Цели: учить точным броскам	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей,	Научатся: - точно бросать мяч; -выполнять	Текущий	

	Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»			теннисного мяча	товарищей, родителей и др. людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	упражнения по профилактике нарушения осанки		
35	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал-садись»	Комбинированный	1	Какие действия на уроке могут привести к травмам? Цели: учить быстрому движению при передаче и ловле баскетбольного мяча; закрепить навык ведения мяча правой (левой) рукой в движении	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Текущий	
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Игра «Мяч соседу»	Применение знаний и умений	1	Как выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения? Цели: закрепить навык бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - распределять свои силы во время медленного разминочного бега; - правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после	Текущий	

						ведения.		
37	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Игра «Бросок мяча в колонне»	Применение знаний и умений	1	Как выполнять броски мяча в кольцо способом «сверху» после ведения? Цели: закрепить навык бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, товарищей, родителей и др. людей; Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук	Текущий	
38	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч соседу»	Применение знаний и умений	1	Развитие быстроты и выносливости. Цели: учить быстрому движению при ловле и передаче баскетбольного мяча различными способами.	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - организовывать и проводить ПИ	Текущий	
39	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование бросков мяча в кольцо.	Применение знаний и умений	1	Как правильно вести и бросать мяч в кольцо? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять движение с мячом с изменением направления; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	

40	Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний и умений	1	Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом? Цели: учить правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках; - взаимодействовать с партнерами в игре	Текущий	
41	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развитие скоростно-силовых качеств в поднимании туловища из положения лежа на спине на время. Цели: учить поднимать туловище из положения лежа на спине за 30 секунд.	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 30 сек)	
42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи	Применение знаний и умений	1	Как действовать в игре, владея мячом, при атаке соперника? Цели: закреплять навык поворотов на месте с мячом в руках после ведения и	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и	Научатся: - технически правильно выполнять ведение и броски мяча; - соблюдать правила взаимодействия	Текущий	

	партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо».			остановки в два шага	самоконтроль результата	с игроками		
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. ПИ «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний и умений	1	Какие бывают способы бросков мяча одной рукой? Цели: закрепить навык броска мяча одной рукой	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять броски мяча одной рукой разными способами; - контролировать силу, высоту и точность броска	Текущий	
44	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	Каким боком передвигаться при ведении правой рукой, левой рукой? Цели: развивать координацию при ведении мяча приставными шагами правым и левым боком	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком; - взаимодействовать с партнерами в игре.	Текущий	
45	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	Как выполняется остановка в два шага? Цели: учить бросать мяч в корзину после ведения и остановки в два шага.	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском в корзину.	Текущий	

46	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча.	Применение знаний и умений	1	Как обводить противника? Цели: учить ведению мяча с изменением направления и обводкой партнера	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча с изменением направления; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
47	Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы двумя мячами»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Какие упражнения разминки следует выполнять перед броском набивного мяча? Цели: развивать силу в бросках набивного мяча из-за головы.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Научатся: - самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы	Контроль двигательных качеств (бросок набивного мяча)	
48	Совершенствование баскетбольных упражнений. Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний и умений	1	Как действовать в игре командой? Цели: развивать навык выполнения баскетбольных упражнений в команде	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	

49	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Применение знаний и умений	1	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Цели: закрепить навык переноса и крепления лыж, выполнение движения на лыжах	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой	Текущий	
50	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	Применение знаний и умений	1	Как подбирать спортивную форму в соответствии с погодой? Цели: закреплять навык передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции.	Текущий	
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Игра «Прокатись через ворота»	Применение знаний и умений	1	Как правильно подбирать лыжи и палки в соответствии с ростом? Цели: развивать выносливость попеременным двухшажным ходом на лыжах с палками.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах.	Текущий	

52	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Игра «Подними предмет»	Применение знаний и умений	1	Какие упражнения разминки выполняются перед прохождением дистанции на лыжах? Цели: закрепить навык одновременного одношажного хода на лыжах с палками.	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах.	Текущий	
53	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	Комбинированный	1	Как распределить силы при ходьбе на лыжах на большой дистанции? Цели: учить одновременному бесшажному ходу под уклон на лыжах с палками.	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон.	Текущий	
54	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможение «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»	Применение знаний и умений	1	Как избежать падения при спуске с горки на лыжах? Цели: развивать выносливость, координацию в движении на лыжах различными способами.	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах).	Текущий	

55	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м	Применение знаний и умений	1	Порядок действий при обгоне на лыжах. Цели: закрепить навык выполнения одновременного двухшажного хода на лыжах с палками.	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставл. целей.	Научатся: - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций.	Текущий	
56	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции.	Применение знаний и умений	1	Как выполнять чередование шага и хода на лыжах? Цели: развивать выносливость и координацию во время прохождения дистанции на лыжах	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Текущий	
57	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	Применение знаний и умений	1	В каких случаях применяется торможение падением? Цели: закрепить навык торможения и поворотов на лыжах.	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах.	Текущий	

58	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000м	Применение знаний и умений	1	Развитие выносливости. Цели: учить выполнять спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка».	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Текущий	
59	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000м на время.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Какой интервал соблюдается при очередном старте на лыжах? Цели: учить прохождению на лыжах дистанции 1000 м на время	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.	Текущий	
60	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	Комбинированный	1	Как самостоятельно проводить занятия по лыжной подготовке? Цели: учить организовывать самостоятельную деятельность зимой на улице	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность,	Научатся: - организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности;	Текущий	

					трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
61	Техника безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения в спортивном зале с мячами. Цели: закрепить навык броска и ловли волейбольного мяча разными способами	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча.	Текущий	
62	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «выстрел в небо»	Комбинированный	1	Как правильно и точно выполнить броски мяча через сетку? Цели: учить ловить мяч через сетку; развивать координационные способности при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
63	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол	Комбинированный	1	Подача мяча. Цели: учить ловить мяч через сетку с подачи.	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и	Научатся: - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Текущий	

					самоконтроль результата			
64	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	Комбинированный	1	Как правильно и точно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Цели: учить ловить мяч с подачи	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	Текущий	
65	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	Изучение нового материала	1	Как правильно выполнять стойку волейболиста? Цели: учить двигательным действиям во время игры в волейбол	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Текущий	
66	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания	Изучение нового материала	1	Развитие координационных способностей. Цели: учить бросать и ловить мяч в паре различными способами.	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Научатся: - выполнять игровые упражнения с элементами волейбола	Текущий	

	партнером.				целей.			
67	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя передача с собственным подбрасыванием; - прием снизу и передача после набрасывания партнером	Изучение нового материала	1	Упражнения с мячом в паре. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	
68	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1	Развитие ловкости и координации. Цели: закрепить положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Текущий	
69	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; - прием и передача мяча	Изучение нового материала	1	Как точно выполнять подачу и передачу мяча? Цели: учить нижней прямой подаче, приему и передаче мяча после подачи партнером	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку.	Текущий	

	после подачи партнером.							
70	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	Применение знаний и умений	1	Упражнения с элементами волейбола в паре. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять упражнения с элементами волейбола; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	Текущий	
71	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1	Развитие координационных способностей Цели: закрепить навык выполнения упражнений с элементами волейбола в паре.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку различными способами.	Текущий	
72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	Применение знаний и умений	1	Правила выполнения бросков и ловли волейбольного мяча. Цели: развивать координационные способности, глазомер и	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями	Текущий	

				точность при выполнении упражнений с мячом.	Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
73	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1	Правила и условия проведения игры в волейбол. Цели: учить применять освоенные навыки упражнений с элементами волейбола в игровой деятельности	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол	Текущий	
74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Применение знаний и умений	1	Развитие координационных способностей. Цели: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
75	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения в подвижных и спортивных играх. Цели: закрепить навык	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное	Научатся: - применять элементы волейбола в игре в пионербол; - соблюдать правила	Текущий	

				двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол	мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	взаимодействия с игроками		
76	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическим и палками и упражнений на гимнастической стенке. Игра «Салки с домом»	Комбинированный	1	Правила безопасности в упражнениях гимнастики. Цели: учить упражнениям на гимнастической стенке	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	Текущий	
77	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра «Заморозки»	Применение знаний и умений	1	Правила безопасного выполнения упражнений акробатики. Цели: закрепить навык выполнения кувырков вперед и назад, стойка на лопатках, голове, руках у опоры.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения акробатики; - организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	
78	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см: (на	Применение знаний и умений	1	Развитие равновесия. Цели: учить выполнять упражнения на	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают	Научатся: - выполнять упражнения на гимнастическом бревне, -	Текущий	

	носах, приставным шагом, выпадами). Игра «Заморозки»			гимнастическом бревне различными способами	оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	контролировать осанку при выполнении упражнений		
79	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	Применение знаний и умений	1	Развитие равновесия. Цели: закреплять навык упражнений на гимнастическом бревне высотой 80-100см (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях).	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - выполнять упражнения для развития равновесия на гимнастическом бревне	Текущий	
80	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Пустое место»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развитие силовых качеств. Цели: закрепить умение лазать по канату в три приема.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение	Научатся: - характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	
81	Совершенствование ходьбы по гимнастическом	Применение знаний	1	Развитие равновесия. Цели: закрепить	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность	Научатся: - выполнять упражнения для		

	у бревну высотой 80-100 см: (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). ПИ «Мышеловка»	и умений		навык ходьбы по гимнастическому бревну в различных сочетаниях без потери равновесия.	выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	развития равновесия; - соблюдать правила взаимодействия с игроками		
82	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Развитие силы. Цели: учить прыгать через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед)	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла	Текущий	
83	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойках на руках с опорой на стену. Игра «Вышибалы»	Применение знаний и умений	1	Развитие координационных способностей. Цель: закрепить навык перемаха на низкой перекладине из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - удерживать стойку на руках в течение длительного времени	Текущий	
84	Подтягивания на низкой	Проверка и	1	Развитие силы в подтягивании на	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют	Научатся: - организовывать	Контроль	

	перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Игра «Вышибалы»	коррекц ия знаний и умений		перекладине. Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом	общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	двига тель- ных качес ств (подт ягива ние)	
85	Обучение упражнениям на перекладине в связке. развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Вышибалы»	Ком- бини- рован- ный	1	Как правильно серию кувырков вперед? Цели: учить выполнять связку упражнений на перекладине: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед на ноги	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения на перекладине; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Теку- щий	
86	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А.	Ком- бини- рован- ный	1	Роль физической деятельности оздоровительной направленности.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в	Научатся: - характеризовать физическую культуру как средство	Теку- щий	

	Стрельниковой: развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики			Цели: учить выполнять упражнения акробатики в связке: «ласточка», упор в широкой стойке ноги врозь, перекатом вперед, лечь, мост, «стойка на лопатках», перекатом вперед, упор присев, встать	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.	укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека+		
87	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Комбинированный	1	Развитие гибкости. Цели: учить выполнять комплекс упражнений по профилактике заболеваний дыхательной системы посредством упражнений по методике А. Стрельниковой.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - выполнять упражнения для развития гибкости; - организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)	
88	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на	Изучение нового материала	1	Развитие гибкости в упражнениях акробатики. Цели: учить выполнять упражнения для	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Научатся: - организовывать и проводить занятия физической культурой с	Текущий	

	развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Игра «Удочка»			коррекции зрения.	реализации; Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	профилактической направленностью		
89	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств; броски набивного мяча из-за головы.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Цели: учить выполнять комбинацию упражнений акробатики (кувырок вперед, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 180, упор присев, прыжком упор лежа, лечь на живот, «рыбка», «корзинка», встать)	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - выполнять упражнения гимнастики для глаз; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.	Контроль двигательных качеств (бросок набивного мяча)	
90	Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики	Применение знаний и умений	1	Акробатические элементы. Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Научатся: - выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательно	Текущий	

				материала	Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	й деятельности		
91	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Игра «Невод»	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Цели: закрепить навыки упражнений легкой атлетики на развитие быстроты и координации	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10м. ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание). Игра «Ловишка»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту во время выполнения челночного бега	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - характеризовать способы закаливания организма; - технически правильно выполнять челночный бег	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	

93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств в беге на 30м	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту в беге на короткие дистанции.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	Контроль двигательных качеств в (бег на 30м)	
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	Применение знаний и умений	1	Как развивать ловкость и быстроту? Цели: закрепить навык броска малого мяча различными способами	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	
95	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цели: закрепить навык метания теннисного мяча на дальность.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Научатся: - метать теннисный мяч на дальность с правильной постановкой руки	Контроль двигательных качеств в (метан	

	Игра «Охотники и утки»				Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		ие теннисного мяча на дальность.	
96	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол.	Применение знаний и умений	1	Развитие силовых качеств Цели: закрепить навык метания набивных мячей различными способами	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий	Текущий	
97	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол	Комбинированный	1	Организационные приемы прыжков. Цели: выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки в высоту и в длину с разбега.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики.	Текущий	

98	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол.	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как развивать выносливость при медленном беге? Цели: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 минут	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе и с ускорением	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	Научатся: - равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Контроль двигательных качеств (бег на 60 м)
100	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000м	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика»	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Контроль двигательных качеств (бег на 1000м)

					и раскрывают внутреннюю позицию школьника.			
101	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	Комбинированный	1	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движения	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	Научатся: - подбирать эстафеты и формулировать их правила; - организовывать и проводить «Веселые старты»; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Текущий	
102	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Комбинированный	1	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Научатся: - называть игры и формулировать их правила; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	