**Муниципальное образовательное учреждение**
**Семибратовская средняя общеобразовательная школа**

**Рассмотрена**
Заседание МО протокол № 1
от «27» августа 2020 г.
**Согласована**
Руководитель МО
_____ /Н.А. Кулькова/
**Согласована**
Зам. директора по УВР
_____/Т.А. Капралова/

**Утверждена**
Директор школы
_____ /С.Д. Лысюк/
Приказ по школе № 91
от «28» августа 2020 г.

# Рабочая программа

учебного предмета (курса физическая культура в 1,2,3,4 классах)

Учитель: Морозов В.Ю. (первая квалификационная категория)

2020-2021 уч. г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с
Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29. 12. 2012.

- Требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на-чального общего образования, утверждённого Приказом Министерства образова-ния и науки Российской федерации от 6 октября 2009 года № 373 «Об утвержде-нии и введение в действие федерального государственного образовательного стан-дарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009, рег. № 17785.);»
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.12 2012 г. № 1060 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования , утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
- Приказом Минобнауки России от 29.12. 2014 г. № 1643 « О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2014 г. № 373 « Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования «.
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. N 1067 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендован-ных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образователь-ных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/14 учебный год" (Зарегистри-ровано в Минюсте России 30.01.2013 № 26755.);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию, при реализации имеющих государственную аккредитацию образо-вательных программ начального общего, основного общего, среднего общего обра-зования. Пункт 3»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 г. № 576 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредетацию образовательных программ начального общего, среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от образовательных программ начального общего, среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от1 марта 2014 г. № 253»
- Основной образовательной программой начального общего образования МОУ Семибратовская СОШ;
- Базисным учебным планом начального общего образования. Учебного плана МОУ Семибратовская СОШ;
- Методическим письмом о преподавании учебных предметов в начальных классах общеобразовательных организациях Ярославской области в 2015/2016 уч.г.
- Письмом Департамента образования Ярославской области « Об организации учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях в 2014-2015 учебном году»
- Санитарно - эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и реализации обучения в общеобразовательных учреждениях»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении Сан Пин 2.4..2.2821-10

«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и реализации обучения в общеобразовательных учреждениях»

- Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013г. № 1015 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общегоь, основного общего и среднего общего образования».
- Приказом Минобрнауки России от 13.12 2013 г. № 1342 « О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования. Утверждённый приказом Министерства образования и науки Российфской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015»
- Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений ( утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 4октября 2010 года № 986»
- Указом о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». С 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации вводится в действие всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
- Письмом Министра спорта Российской Федерации В. Л. Мутко о проведении мероприятий, посвященных возрождению комплекса ГТО
- Приказом министерства спорта российской федерации от 8 июля 2014 г. n 575 г. Москва «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2014 г. n 739 г. Москва "Об утверждении порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- Авторской программой по физической культуре / *Лях В.И* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях

## Общая характеристика, особенности, описание места учебного прелмета ,УМК

**1.Предметом обучения физической культуры** в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач:**

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**2.** На основании базисного учебного плана начального общего образования, учебного плана МОУ Семибратовская СОШ и календарного графика работы школы на 2017-2018 уч. год в на предмет физическая культура в 1 классе отведено по 99 часов из расчёта 3 часа в неделю (33 учебные недели)., во 2, 3 и 4 классах по 102 часа в год из расчёта 3 часа в неделю (34 учебные недели.

**3.** УМК

Учебник Физическая культура Лях В.И. 1-4 классы Издательство «Просвещение» 2011

**Интернет-ресурсы**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».- Режим доступа: http://festival.1 september.ru/articles/576894

Учительский портал.- Режим доступа:http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511

К уроку.ru. – Режим доступа: http://www..k-yroky.ru/load/71-1-0-6958

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

Pedsovet.Su. – Режим доступа: http://pedsovet.su

Proшколу.Ru. – Режим доступа: http://www.proshkolu.ru

Педсовет.org. – Режим доступа: http://pedsovet.org

## Планируемые результаты по физической культуре

***Раздел «Знания о физической культуре»***

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

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

- ориентироваться в понятии «Физическая подготовка», характеризовать основные физические качества ( силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой:

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

*- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

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

***Раздел « Способы физкультурной деятельности»***

*Выпускник научится:*

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

*- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

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

*- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Раздел «Физическое совершенствование»***

*Выпускник научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса ( с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

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

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

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

*Выпускник получит возможность научится :*

*-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение*
*- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
*- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
*- плавать, в том числе спортивными способами;*
*- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)*

## Распределение учебного материала по разделам программы в 1 классе

| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | 26 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 32 |
| 4 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 25 |
| 5 | Лыжные гонки | 12 |
| Кол-во уроков в неделю | | 3 |
| Кол-во учебных недель | | 33 |
| итого | | 99 |

## Распределение учебного материала по разделам программы во 2 классе

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

## Распределение учебного материала по разделам программы в 3 классе

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

## Распределение учебного материала по разделам программы в 4 классе

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

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:
-организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

## Структура курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», « Способы физкультурной деятельности», и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке ( психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе ( историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный рздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

## Содержание учебного предмета

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученик.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

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

В **базовую** часть входят:

**Знания о физической культуре.**

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

личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

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

***Легкая атлетика***

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

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

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

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

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение*

*Финиширование.*

***Лыжные гонки***

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

*Передвижении на лыжах:* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры***

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного двух шагов; по мячу, катящемуся н6а встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, и длиной до 7-8 м ) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м ) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам « Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал-садись», «Передай мяч головой».

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

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

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

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

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

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключеие 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, перелезания через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием виса тела и дополнительных отягощений ( набивного мяча до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастической палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным

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

***На материале легкой атлетики***

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

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

*Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся 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 набивного мяча (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, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок***

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

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

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

## Формы организации занятий

- Изучение нового материала
- Закрепление;
- Комбинированные занятия;
- Беседа;
- Подвижные игры;
- Соревнования;
- Эстафеты;
- Презентации;
- Фронтальные, групповые, индивидуальные

# Календарно - тематическое планирование 1 класс

## Легкая атлетика (12 часов)

| № п\|п | Тема урока | Тип урока | Кол-во часов | Решаемые проблемы | Универсальные учебные действия | Планируемые результаты | Вид контроля | дата | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | план | Факт. |
| 1. | Т.Б. Объяснение понятия «физическая культура». Обучение построению в шеренгу, колонну,понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место» | вводный | 1 | Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? **Цели:** познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; учить слушать и выполнять команды «Смирно!». «Вольно!», построение в одну шеренгу. | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми<br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.<br>***Личностные:*** проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | **Научатся:** соблюдать правила безопасного поведения на уроке; выполнять действия по образцу; выполнять построение в шеренгу; выполнять комплекс утренней гимнастики | Текущий | 5.09 | 5.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. | Обучение построению в шеренгу и колонну. Обучение понятию «низкий старт». Разучивание игры «Ловишка» | Изучение нового материала | 1 | Что такое строй? Какой должна быть спортивная форма? Цели: учить выполнять команды «Смирно!»,»Равняйсь!», построению в одну шеренгу, колонну по одному; положение «низкого старта» | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных со-циальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации. | **Научатся:** выполнять команды на построения и перестроения; выполнять повороты на месте; выполнять комплекс утренней гимнастики | Текущий | 7.09 | 7.09 |
| 3. | Обучение понятию «высокий старт». Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Разучивание игры «Салки с домом» | Комбинированный | 1 | Что такое колонна? Цели: повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну; учить положению «высокого старта» | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. *Регулятивные:* вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности *Личностные:* понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | **Научатся:** выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять беговую разминку; выполнять бег с высокого старта | текущий | 8.09 | 8.09 |
| 4. | Обучение челночному бегу. | Комбин | 1 | Что такое челночный бег? | *Познавательные:* ориентируются в разнообразии способов решения задач. *Регулятивные:* планируют свои действия в | **Научатся:** -выполнять легкоатлетические | Контроль | 12.09 | 12.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди | ированный | | Корректировка техники бега.<br><br>Цели: учить правильной технике бега; учить бегу с изменением направления движения | соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.<br>*Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>*Личностные:* раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы. | упражнения (челночный бег);<br>- технически правильно выполнять поворот в челночном беге. | двига-тельных качеств (челночный бег) | | |
| 5. | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка» | Изучение нового материала | 1 | Как прыгать в длину с места?<br><br>Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.<br>*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.<br>*Коммуникативные:* формулируют ответы на вопросы;<br>используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Научатся: выполнять** легкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места;<br>-контролировать пульс | Текущий | 14.09 | 14.09 |
| 6. | Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование | Комбинированный | 1 | Какая польза от физической культуры?<br><br>Цели: учить правильно выполнять строевые | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.<br>***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br>***Коммуникативные:*** формулируют ответы | Научатся: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнение | Текущий | 15.09 | 15.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки» | | | упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали. | на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | по образцу учителя и показу лучших учеников. | | | |
| 7. | Ознакомление с историей возникновения физической культуры. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки» | Комбинированный | 1 | Как выполнять метание малого мяча (мешочка) на дальность?<br><br>Цели: познакомить с особенностями физической культуры древних народов. | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: технически правильно выполнять метание предмета; выполнять организующие строевые команды и приемы | Текущий | 19.09 | 19.09 |
| 8. | Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом | Про-верка и коррекция знани | 1 | Правила выполнения метания.<br><br>Цели: учить выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности; учить | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют | Научатся: выполнять упражнение, добиваясь конечного результата; организовывать и проводить эстафету; соблюдать правила взаимодействия с игроками команды | Контроль двигательных качеств (метание | 21.09 | 21.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | противника». | й и ум е- ни й | | выполнять игровые упражнения разной функциональной безопасности. | собственное мнение;<br>используют речь для регуляции своего действия.<br>***Личностные:*** ориентируются на активное общение<br>и взаимодействие со сверстниками;<br>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | ) | | |
| 9. | Ознакомление со способами Передвижения человека. Контроль двигательных качеств: прыжков в длину с места | Комбинированный | 1 | Что такое жизненно важные способы передвижения человека?<br><br>Цели: познакомить с различными способами передвижения: ходьба,бег, прыжки, лазанье, ползание; учить выполнять упражнения под заданный ритм и темп. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; соотносят изученные понятия<br>с примерами из реальной жизни.<br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br>***Личностные:*** ориентируются на активное общение<br>и взаимодействие со сверстниками;<br>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | **Научатся:**<br>организовывать и проводить подвижные игры в помещении;<br>соблюдать правила взаимодействия<br>с игроками | Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места) | 22.09 | 22.09 |
| 10. | Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья | Комбинированн | 1 | Каким должен быть режим дня?<br><br>Цели: учить выполнять игровые | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения<br>поставленных задач; соотносят изученные понятия<br>с примерами из реальной жизни.<br>***Регулятивные:*** оценивают правильность | **Научатся:**<br>организовывать и проводить подвижные игры;<br>выполнять упражнения по | Текущий | 26.09 | 26.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | человека. Разучивание игр: «Запрещенное движение», | ый | | упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников . ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | образцу учителя и показу лучших учеников | | | |
| 11. | Объяснение понятия «физические качества человека»,способы развития выносливости Разучивание игры «Два Мороза». | Комбинированный | 1 | Что такое физические качества человека? Цели: развивать выносливость при выполнении игровых упражнений | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Научатся:** организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий | 28.09 | 28.09 |
| 12. | Обучение чувству ритма при выполнении бега. Разучивание подвижной | Комбинированы | 1 | Как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях? Цели: | ***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 | **Научатся:** самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; организовывать и проводить подвижные игры. | Текущий | 29.09 | 29.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | игры «Воробушки-попрыгунчики» | й | | развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений. | в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцилинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | |
| **Подвижные игры, элементы спортивных игр (элементы баскетбола и волейбола) (12 часов)** | | | | | | | | | |
| 13. | Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки» | Изучение нового материала | 1 | Какова роль и значение народных игр в развитии физической культуры?<br>Цели: учить запоминать временные отрезки; учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:** организовывать и проводить народные подвижные игры; взаимодействовать с игроками; запоминать временные отрезки | Текущий | 3.10 | 3.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14. | Обучение подъему туловища. Метание предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы» | Применение знаний, умений | 1 | Как вести себя в спортивном зале?<br><br>Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения с малыми мячами; броски малого мяча в цель. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.<br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br>***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.<br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся: самостоятельно организовывать и проводить разминку; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий | 5.10 | 5.10 |
| 15. | Обучение перестроению в две шеренги. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд | Применение знаний, умений | 1 | Как контролировать развитие двигательных качеств?<br><br>Цели: учить выполнять построения и перестроения; учить правильно выполнять подъем туловища | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач<br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.<br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся: соблюдать правила взаимодействия с игроками; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий. | Текущий | 6.10 | 6.10 |
| 16. | Обучение упражнению «Вис на гимнастической стенке на время». Разучивание | комбинированный | 1 | Правила выполнения упражнения (вис на гимнастической стенке). | *Познавательные:* используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают | **Научатся:** выполнять броски и ловлю мяча в парах; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий | 10.10 | 10.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | игры «Совушка» | | | Цели: учить выполнять упражнения на гимнастической стенке; учить выполнять прямой хват при выполнении «виса» | правильность выполнения действия. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-ной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | | |
| 17. | Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле | Комбинированный | **1** | Как технически грамотно выполнить перекаты ? Что такое группировка?<br>Цели: познакомить с простейшими элементами акробатики; учить выполнять перекаты в группировке; развивать координационные способности. | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. *Регулятивные:* оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют вопросы; ориентиру ются 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:<br>— выполнять акробатические упражнения;<br>- организовывать и проводин. подвижные игры в помещении;<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий | 12.10 | 12.10 |
| 18. | Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение | Комбинированн | **1** | Как правильно выполнить кувырок вперед?<br>Цели: | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. | Научатся:<br>- выполнять акробатические упражнения;<br>- контролиро-вать физическое | Текущий | 13.10 | 13.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | принципов проведения круговой тренировки | ый | | развивать координационные способности; учить выполнять действия в круговой тренировке для закрепления учебного материала. | ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | состояние при выполнении упражнений круговой тре-нировки | | | |
| 19. | Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место» | Комбинированный | 1 | Правила выполнения упражнений акробатики(стойка на лопатках).<br><br>Цели: учить выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя. | *Познавательные:* самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. *Регулятивные:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. *Коммуникативные:* договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. *Личностные:* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:<br>- выполнять акробатические упражнения;<br>- добиваться достижения конечного результата | Текущий | 17.10 | 17.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20. | Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях. | Комбинированный | 1 | Как развивать гибкость тела?<br><br>Цели: учить выполнять упражнения поточной тренировки | *Познавательные:* самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия<br>*Регулятивные:* планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.<br>*Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия.<br>*Личностные:* ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учеб-ной деятельности | Научатся:<br>- выполнять акробатические упражнения;<br>- строиться в шеренгу<br><br>по кругу и размыкаться в шеренге на вытя-нутые руки | Текущий | 19.10 | 19.10 |
| 21. | Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Как контролировать двигательные качества?<br><br>Цели: учить правильно выполнять наклон вперед; учить выполнять ходьбу на носках разными способами. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.<br><br>***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | ***Научатся:***<br><br>-выполнять упражнения для развития гибкости;<br><br>-выполнять упражнение по образцу учителя. | | 20.10 | 20.10 |
| 22. | Обучение правилам выполнения лазания по наклонной | Применение | 1 | Каковы правила выполнения лазанья? | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач<br><br>***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят | Научатся:<br><br>-выполнять упражнения для развития ловкости и | текущий | 24.10 | 24.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | лестнице, скамейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!» | знаний, умений | | Цели: учить выполнять лазанье разными способами. | изменение в план действий.<br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.<br>***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | координации;<br>-выполнять игровые упражнения по команде учителя | | | |
| 23. | Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Как совершенствовать подтягивание из виса лежа?<br>Цели: закрепить навыки в упражнениях акробатики. | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач<br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.<br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности<br>***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Научатся:<br>-выполнять упражнения для развития силы;<br>-организовывать и проводить игровые упражнения. | Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа) | 26.10 | 26.10 |
| 24. | Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Разучивание | Изучение нового ма | 1 | Как совершенствовать упражнения в равновесии?<br>Цели: развивать координацию, | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br>***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. | **Научатся:**<br>-выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных | текущий | 27.10 | 27.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | игры «Волк во рву» | териала | | ловкость, внимание при выполнении упражнений акробатики и игровых упражнений. | ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>***Личностные:*** ориентируются на понятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | физических качеств | | | |
| 25. | Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры «Тараканчики» | Изучение нового материала | 1 | Какова этапность при обучении виса на перекладине?<br><br>Цели: развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении виса на перекладине. | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы.<br><br>***Регулятивные:*** используют установленные правила в контроле способа решения.<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br><br>***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**<br><br>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | текущий | 7.11 | 7.11 |
| 26. | Объяснение значения физкультминуток и принципов их построения. Обучение кувыркам вперед . | комбинированный | 1 | Роль физкультурной деятельности оздоровительного направленности.<br><br>Цели: развивать | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | **Научатся:**<br><br>-выполнять упражнения для развития ловкости и координации | текущий | 9.11 | 9.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | координационные способности при выполнении упражнений акробатики | ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.<br>***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | | | | |
| 27. | Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. Обучение перекату назад в группировке. | Изучение нового материала | 1 | Развитие гибкости.<br>Цели: учить выполнять упражнения для развития гибкости | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.<br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | **Научатся:**<br>-Выполнять упражнения для развития гибкости и координации**.** | Текущий. | 10.11 | 10.11 |
| 28. | Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Разучивание игры | Изучение нового материала | | Правила выполнения упражнений с предметами. Цели: развивать координационные способности, ловкость и внимание при | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.<br>***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают оценку учителя**.**<br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и | **Научатся:**<br>-выполнять упражнения с предметами;<br>- выполнять команды на построение и перестроение. | Текущий | 14.11 | 14.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | «Непослушные стрелки часов» | | | выполнении упражнений с гимнастическими палками. | взаимодействии.<br><br>***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | |
| 29. | Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Игра «Удочка» | Изучение нового материала | | Роль физкультурной деятельности оздоровительного направленности.<br><br>Цели: учить правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре. | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.<br><br>***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br><br>***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | **Научатся:**<br><br>-выполнять парные упражнения;<br><br>-организовывать и проводить подвижные игры. | Текущий | 16.11 | 16.11 |
| 30. | Развитие координационных способностей: упражнение в равновесии. | комбинированн | 1 | Как выполнить кувырок вперед?<br><br>Цели: учить технике выполнения | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и | **Научатся:**<br><br>- технически грамотно выполнять упражнения в равновесии; | текущий | 17.11 | 17.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Разучивание игры «Змейка» | ый | | кувырка вперед | условиями ее реализации.<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.<br><br>***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | | |
| 31. | Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко» | Изучение нового материала | 1 | Какова этапность при обучении прыжкам со скакалкой?<br><br>Цели: учить выполнять прыжки со скакалкой, соблюдать правила безопасности при приземлении | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**<br><br>- выполнять прыжки со скакалкой;<br><br>-соблюдать правила безопасности;<br>-приземляться, смягчая прыжок. | текущий | 21.11 | 21.11 |
| 32. | Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Совершенствование кувырков | Изучение нового ма | 1 | Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке.<br><br>Цели: учить выполнять | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления<br><br>***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя | **Научатся:**<br><br>- выполнять упражнения на гимнастической стенке;<br><br>-выполнять | текущий | 23.11 | 23.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | вперед. | териала | | командные действия в эстафете; совершенствовать кувырки вперед. | ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | акробатические элементы (кувырки) | | | |
| 33. | Совершенствование навыков лазанья по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки. | комбинированный | 1 | Организационные приемы лазанья на гимнастической стенке.<br><br>Цели: учить выполнять упражнения на гимнастической стенке, соблюдая правила безопасности. | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности**.**<br><br>***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | **Научатся:**<br><br>- выполнять упражнения на гимнастической стенке;<br><br>- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. | текущий | 24.11 | 24.11 |
| 34. | Обучение упражнениям полосы препятствий. | Изучение | 1 | Из каких этапов состоит полоса препятствий? | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>***Регулятивные:*** формулируют учебные | **Научатся:**<br><br>- самостоятельно контролировать качество | текущий | 28.11 | 28.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» | новогоматериала | | Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту во время преодоления полосы препятствий. | задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.<br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.<br>***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | выполнения упражнений акробатики;<br>-соблюдать правила безопасности. | | | |
| 35. | Обучение размыканию и смыканию приставным шагом. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «Ноги на весу» | комбинированный | 1 | Как правильно выполнять перестроение в шеренгах?<br>Цели: развивать внимание при выполнении перестроения в шеренге, ловкость при перемещении по гимнастическим стенкам; совершенствовать навыки выполнения кувырков вперед. | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.<br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.<br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | **Научатся:**<br>-выполнять упражнения для развития внимания, ловкости и координации; | текущий | 30.11 | 30.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 36. | Обучение лазанью по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу» | Изучение нового материала | 1 | Организационные приемы лазанья по канату.<br><br>Цели: учить лазанью по канату, соблюдая правила безопасности. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляю поиск необходимой информации.<br><br>***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | **Научатся:**<br><br>- выполнять упражнения для развития ловкости и координации;<br><br>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий | текущий | 1.12 | 5.12 |
| 37. | Обучение вращению обруча. Развитие выносливости в круговой тренировке. | комбинированный | 1 | Какова этапность обучения вращению обруча?<br><br>Цели: учить технике вращения обруча; совершенствовать умение выполнять упражнения круговой тренировки | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>***Регулятивные***: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br><br>***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных | **Научатся:**<br><br>- вращать обруч разными способами;<br><br>- распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки | текущий | 5.12 | 7.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ситуациях. | | | | |
| 38. | Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке | комбинированный | 1 | Какие упражнения используют для развития гибкости?<br><br>Цели:учить выполнять упражнения для развития гибкости; совершенствовать лазанье по гимнастической стенке. | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности ; используют речь для регуляции своего действия.<br><br>***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | **Научатся:**<br><br>-правильно выполнять шпагат;<br><br>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий | текущий | 7.12 | 8.12 |
| 39. | Совершенствование лазанья по гимнастической стенке различными способами и лазанья по канату | комбинированный | 1 | Какие бывают способы перелезания по гимнастической стенке? Как совершенствовать лазанье по канату?<br><br>Цели: учить перелезанию по гимнастической стенке; закреплять навык лазанья | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности<br><br>***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных | **Научатся:**<br><br>-выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды;<br><br>- соблюдать правила безопасности. | текущий | 8.12 | 12.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | по канату | ситуациях. | | | | |
| 40. | Обучение упражнениям: упоры и равновесия на руках и голове на одной руке. Разучивание игры «Третий лишний» | Изучение нового материала. | 1 | С помощью каких упражнений можно развивать координацию и равновесие?<br><br>Цели: учить выполнять упоры и равновесия разными способами; развивать двигательные качества , выносливость, быстроту при проведении подвижных игр. | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия<br><br>***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | **Научатся:**<br><br>- самостоятельно подбирать физические упражнения различной целевой направленности;<br><br>-организовывать и проводить подвижные игры. | текущий | 12.12 | 14.12 |
| 41. | Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Разучивание игры «Бездомный заяц». Игра «Удочка» | Изучение нового материала | 1 | Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря?<br><br>Цели: учить выполнять упражнения, используя | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>***Регулятивные***: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций | **Научатся:**<br><br>-регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий;<br><br>-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых | текущий | 14.12 | 15.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | гимнастически е снаряды | и ролей в совместной деятельности.<br><br>***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | упражнений. | | | |
| 42. | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенств ование безопасного выполнения акробатическ их упражнений | ко мб ин ир ова нн ый | 1 | Какие качества развиваются при преодолении полосы препятствий?<br><br>Цели: учить выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; совершенствов ать лазанье, перелезание по гимнастическо й стенке | ***Познавательные:*** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации<br><br>***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | **Научатся:**<br><br>- самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений;<br><br>- выполнять упражнения с использование гимнастических снарядов, инвентаря | теку щий | 15.12 | 19.12 |
| 43. | Обучение упражнениям в парах и их совершенство вание. Разучивание игры «Чехарда» | ко мб ин ир ова нн ый | 1 | Правила выполнения упражнений в парах.<br><br>Цели: учить выполнять упражнения акробатики в | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>***Регулятивные:*** формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действий.<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; | **Научатся:**<br><br>-выполнять акробатические упражнения с помощью партнера;<br><br>- взаимодействовать со сверстниками по | теку щий | 19.12 | 21.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | парах | договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | правилам проведения игровых упражнений. | | | |
| 44. | Совершенствование и усложнение упражнений полосы препятствий и упражнений на гимнастической стенке. | Применение знаний, умений | 1 | Как развивать выносливость, ловкость и координацию?<br><br>Цели: учить выполнять упражнения на гимнастической скамейке разными способами; развивать координационные способности при выполнении упражнений акробатики. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации<br><br>***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии<br><br>***Личностные:*** ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | **Научатся:**<br><br>-выполнять акробатические упражнения с помощью гимнастических снарядов;<br><br>-самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений | текущий | 21.12 | 22.12 |
| 45. | Обучение прыжкам на двух ногах, на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. | комбинированн | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции?<br><br>Цели: учить | ***Познавательные:*** определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют | **Научатся:**<br><br>- выполнять прыжки на одной, на двух ногах разными способами;<br><br>- соблюдать правила | текущий | 22.12 | 26.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Разучивание игры «День и ночь» | ый | | выполнять прыжки на одной ноге, со скакалкой и в обруч, соблюдая правила безопасности | установленные правила в контроле способа решения<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности<br><br>***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий | | | |
| 46. | Совершенствование разученных ранее упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты» | Применение знаний, умений | 1 | Как использовать полученные навыки в процессе обучения?<br><br>Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>***Регулятивные: :*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации<br><br>***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**<br><br>- самостоятельно организовывать и проводить разминку;<br><br>-соблюдать правила взаимодействия с игроками | текущий | 26.12 | 28.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 47. | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» | Применение знаний, умений | 1 | Как проводятся веселые старты?<br><br>Цели: закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>***Регулятивные: :*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**<br><br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками;<br><br>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий. | текущий | 28.12 | 12.01 |
| 48. | Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортинвентаря для занятий на лыжах | Изучение нового материала | 1 | Организационные приемы переноса и надевания лыж.<br><br>Цели: познакомить с правилами безопасного поведения при переносе лыж и лыжных палок, при катании на лыжах. | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия. | **Научатся:**<br><br>-организованно выходить с лыжами из помещения;<br><br>-правильно надевать лыжи;<br><br>-выполнять движения на лыжах по кругу, протаптывая лыжню. | текущий | 29.12 | 16.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | | |
| 49. | Обучение ступающему шагу на лыжах и движению в колонне с соблюдением дистанции | Изучение нового материала | 1 | Как правильно выполнять движения на лыжах?<br><br>Цели: учить правильно выполнять ступающий шаг на лыжах; выполнять движения на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>***Регулятивные: :*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**<br><br>-выполнять ходьбу на лыжах ступающим шагом;<br><br>-двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию. | Текущий | 12.01 | 18.01 |
| 50. | Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне | комбинированный | 1 | Каковы правила поворота переступанием на месте?<br><br>Цели: учить повороту переступанием лыж вокруг | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему | **Научатся:**<br><br>-выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево;<br><br>-соблюдать правила безопасного поведения на лыжах | Текущий | 16.01 | 19.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | пяток | решению в совместной деятельности<br><br>***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | | |
| 51. | Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом | комбинированный | 1 | Подготовка спортинвентаря для занятий на лыжах.<br><br>Цели: учить правильно готовить лыжный инвентарь; закрепить навык выполнения скользящего шага на лыжах | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели<br><br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**<br><br>-двигаться на лыжах скользящим шагом;<br><br>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры. | Текущий | 18.01 | 23.01 |
| 52. | Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок | Изучение нового материала | 1 | Какие бывают способы передвижения на лыжах?<br><br>Цели: учить движению и спуску на лыжах в положении полуприседа. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели<br><br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов**.** | **Научатся:**<br><br>- двигаться на лыжах в полуприседе;<br><br>-спускаться с небольшого возвышения на лыжах в соответствии с правилами безопасности. | Текущий | 19.01 | 25.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | | | | |
| 53. | Обучение подъемам на лыжах разными способами на склоне . | Изучение нового материала | 1 | Правила преодоления небольших склонов, встречающихся на дистанции.<br><br>Цели: учить правильному подъему на лыжах разными способами. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели<br><br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов**.**<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | **Научатся:**<br><br>-выполняют подъем ступающим и скользящим шагом<br><br>-преодолевать препятствия, встречающиеся на дистанции | Текущий | 23.01 | 26.01 |
| 54. | Обучение торможению на лыжах | Изучение нового материала | 1 | В каких случаях используется торможение падением?<br><br>Цели: учить торможению падением на лыжах | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели<br><br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов**.**<br><br>***Личностные:*** проявляют | **Научатся:**<br><br>- выполнять торможение падением на лыжах;<br><br>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры | Текущий | 25.01 | 30.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | |
| 55. | Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок | Изучение нового материала | 1 | Способы передвижения на лыжах.<br><br>Цели: учить движению на лыжах с палками | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**<br><br>-поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед;<br><br>-координировать движение рук и ног | Текущий | 26.01 | 1.02 |
| 56. | Обучение скользящему шагу на лыжах с палками | комбинированный | 1 | Как передвигаться скользящим шагом с палками<br><br>Цели: учить выполнять передвижение на лыжах, правильному толчку во время скольжения с палками | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и | **Научатся:**<br><br>- выполнять скольжение на одной лыже;<br><br>- выполнять на лыжах толчок правой и левой ногой с поочередным выносом рук | Текущий | 30.01 | 2.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | упорство в достижении поставленных целей | | | | |
| 57. | Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах. | Комбинированный | 1 | Каким способом выполняется подъем на небольшом склоне с палками?<br><br>Цели: учить выполнять подъем на лыжах с палками ступающим шагом; учить правильному отталкиванию палками во время спуска на склонах | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия<br><br>***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Научатся:**<br><br>- правильно выполнять подъем и спуск на лыжах с помощью палок. | Текущий | 1.02 | 6.02 |
| 58. | Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем. | комбинированный | 1 | Как выполняется движение на лыжах «змейкой»<br><br>Цели: учить выполнять передвижение на лыжах с помощью палок разными способами | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>***Личностные:*** проявляют | **Научатся:**<br><br>-двигаться на лыжах «змейкой»;<br><br>- передвигаться на лыжах, преодолевая препятствия | Текущий | 2.02 | 8.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | |
| 59. | Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе | Применение умений и знаний | 1 | В чем заключаются правила лыжной подготовки. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**<br><br>- правильно называть лыжный инвентарь<br><br>- передвигаться на лыжах длительное время. | Текущий | 6.02 | 9.02 |
| 60. | Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы» | Изучение нового материала | 1 | Как выполнять броски и ловлю малого мяча?<br><br>Цели: учить правильной технике броска и ловли мяча, соблюдая правила безопасности. | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.<br><br>***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия<br><br>***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование | **Научатся:**<br><br>- выполнять броски и ловлю малого мяча;<br><br>Выполнять общеразвивающие упражнения с малыми мячами | Текущий | 8.02 | 13.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | личностного смысла учения | | | | |
| 61. | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы» | комбинированный | 1 | Как взаимодействовать с партнером при выполнение бросков и ловле мяча в парах.<br><br>Цели: учить выполнять броски и ловлю мяча в парах. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>***Личностные:*** ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | **Научатся:**<br><br>- выполнять броски и ловлю мяча в парах;<br><br>- соблюдать правила взаимодействия в парах. | Текущий | 9.02 | 22.02 |
| 62. | Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание игры «Снежки» | комбинированный | 1 | Как выполнять броски мяча одной рукой?<br><br>Цели: учить правильной технике броска мяча одной рукой; учить попадать в цель, бросая мяч одной рукой. | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности<br><br>***Личностные:*** раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**<br><br>-выполнять броски мяча одной рукой;<br><br>- контролировать силу и высоту броска | Текущий | 13.02 | 27.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 63. | Обучение упражнениям с мячом у стены.<br><br>Разучивание игры «Мяч соседу» | комбинированный | 1 | Способы выполнения бросков мяча в стену.<br><br>Цели: учить выполнять броски и ловлю мяча в стену разными способами | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>***Регулятивные:*** адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br><br>***Личностные:*** раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | **Научатся:**<br><br>-выполнять броски и ловлю мяча у стены | Текущий | 15.02 | 1.03 |
| 64. | Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга» | комбинированный | 1 | Ведение мяча.<br><br>Цели: учить выполнять ведение мяча на месте и в продвижении | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.<br><br>***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.<br><br>***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности | **Научатся:**<br><br>-выполнять ведение мяча на месте и в движении;<br><br>-соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий | 16.02 | 2.03 |
| 65. | Обучение броскам мяча | Изуче | 1 | Как бросать | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные | **Научатся:** | Теку | 27.02 | 6.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу» | ние нового материала | | мяч в корзину?<br><br>Цели: учить правильной технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» | цели.<br><br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | - выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу»;<br><br>- контролировать силу и высоту броска | щий | | |
| 66. | Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка» | комбинированный | 1 | Способы выполнения бросков мяча в корзину.<br><br>цели: учить правильной технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**<br><br>- выполнять бросок мяча в кольцо;<br><br>-соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий | 1.03 | 13.03 |
| 67. | Развитие скоростных качеств, ловкости, | комбинир | 1 | Как правильно выполнять бросок в корзину после | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой | **Научатся:**<br><br>- выполнять броски мяча в кольцо | Текущий | 2.03 | 15.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | внимания в упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах» | ованный | | ведения?<br><br>Цели: учить правильной технике бросков мяча в кольцо после ведения; совершенствовать координацию , глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | информации<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.<br><br>***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | разными способами;<br><br>- взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом | | | |
| 68. | Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч» | комбинированный | 1 | Какие бывают игры с мячом на площадке с сеткой?<br><br>Цели: учить правильной технике бросков и ловле мяча через сетку | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | **Научатся:**<br><br>-выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч | Текущий | 6.03 | 16.03 |
| 69. | Обучение броскам набивного мяча из-за | Изучение | 1 | Способы выполнения бросков набивного | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия | **Научатся:**<br><br>- выполнять броски набивного мяча из-за | Текущий | 13.03 | 20.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | головы. Разучивание игры «Вышибалы маленькими мячами» | ного материала | | мяча.<br>Цели: учить правильной технике броска набивного мяча из-за головы | в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br>***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.<br>***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | головы;<br>-соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | |
| 70. | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка» | Проверка и коррекция знаний | 1 | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?<br>Цели: закреплять навык выполнения броска набивного мяча из-за головы. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели<br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | **Научатся:**<br>- технически правильно выполнять бросок набивного мяча из-за головы | Контроль за развитием двигательных качеств (броски набивного мяча) | 15.03 | 22.03 |
| 71. | Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальн | Проверка и коррекц | 1 | Как контролировать развитие двигательных качеств?<br>Цели: | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели<br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета | **Научатся:**<br>- грамотно используют технику метания мяча<br>-соблюдать правила | Контроль за развитием двиг | 16.03 | 23.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ую цель. Разучивание игры «Быстрая подача» | ия знаний | | совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом | характера сделанных ошибок<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | безопасного поведения | ательных качеств (броски набивного мяча) | | |
| 72. | Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. Игра «Охотники и утки» | комбинированный | 1 | Как выполнять кувырок назад? Что такое группировка?<br><br>Цели: учить технике кувырка назад; развивать координационные способности при выполнении перекатов и кувырков | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.<br><br>***Регулятивные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.<br><br>***Личностные:*** ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | **Научатся:**<br><br>- технически правильно выполнять кувырок назад;<br><br>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры | Текущий | 20.03 | 5.04 |
| 73. | Обучение стойке на голове. Разучивание серии акробатических упражнений. | Изучение нового ма | 1 | Как выполнять стойку на голове?<br><br>Цели: учить технике стойки на голове; развивать | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели<br><br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок | **Научатся:**<br><br>-выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;<br><br>-объяснять технику | Текущий | 22.03 | 6.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Игра «Тараканчики» | териала | | координационные способности, силу и ловкость при выполнении упражнений акробатики | ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | выполнения стойки на голове | | | |
| 74. | Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игра-эстафета с гимнастическими палками. | Применение знаний, умений | 1 | Как взаимодействовать при выполнении упражнений в группе?<br><br>Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения в группе | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели<br><br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**<br><br>- выполнять общеразвивающие упражнения в группе различными способами | Текущий | 23.03 | 10.04 |
| 75. | Обучение упражнениям акробатики у стены. Разучивание игры с мячами «Передал-садись» | комбинированный | 1 | Какова этапность обучения стойке на руках?<br><br>Цели: учить выполнять стойку на | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели<br><br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и | **Научатся:**<br><br>-технически грамотно выполнять стойку на руках у стены. | Текущий | 3.04 | 12.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | руках у стены | приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | |
| 76. | Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки. | комбинированный | 1 | Упражнения акробатики.<br><br>Цели: совершенствовать координационные способности, силу и ловкость при выполнении упражнений акробатики | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.<br><br>***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия<br><br>***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**<br><br>- выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, соблюдая правила безопасного поведения. | Текущий | 5.04 | 13.04 |
| 77. | Развитие координации посредством упоров на руках. Разучивание игры «Пустое место» | Применение знаний, умений | 1 | Развитие координационных способностей. Цели: совершенствовать навык выполнения упоров на руках. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели<br><br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>***Личностные:*** проявляют | **Научатся:**<br><br>- выполнять упражнения для развития координации | Текущий | 6.04 | 17.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | |
| 78. | Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Коньки-горбунки» | Применение знаний, умений | 1 | Как развивать выносливость и быстроту?<br><br>Цели: совершенствовать навык выполнения прыжков в длину с места | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления<br><br>***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии<br><br>***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**<br><br>-технически правильно выполнять прыжок с места | Текущий | 10.04 | 19.04 |
| 79. | Совершенствование упражнений акробатики | Проверка и коррекция знаний | 1 | Как совершенствовать выполнение упражнений акробатики?<br><br>Цели:выполнять упражнения акробатики для закрепления учебного материала. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления<br><br>***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии<br><br>***Личностные:*** умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**<br><br>-выполнять акробатические упражнения. | Текущий | 12.04 | 20.04 |
| 80 | Контроль за развитием | Прове | 1 | Как развивать силу и | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные | **Научатся:** | Контрол | 13.04 | 24.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | двигательных качеств :подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Коньки-горбунки» | рка и кор рек ция зна ний | | выносливость?<br><br>Цели: закреплять навык подтягивания из виса лежа; развивать силовые качества | цели и способы их осуществления<br><br>***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии<br><br>***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | ь за разв итие м двиг ател ьны х каче ств (под тяги вани ) | | |
| 81. | Развитие равновесия по средствам акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки» | Пр им ене ни е зна ни й, ум ен ий | 1 | Способы развития равновесия.<br><br>Цели: развивать равновесие во время выполнения упражнений акробатики | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления<br><br>***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**<br><br>-выполнять упражнения для развития равновесия. | Теку щий | 17.04 | 26.04 |
| 82. | Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое | Из уче ни е но | 1 | Как развивать силу и ловкость?<br><br>Цели: учить | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления<br><br>***Регулятивные:*** оценивают правильность | **Научатся:**<br><br>-выполнять упражнения с гантелями | Теку щий | 19.04 | 27.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | место» | вого материала. | | выполнять упражнения с гантелями различными способами. | выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии<br><br>***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | различными способами | | | |
| 83. | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер» | Проверка и коррекция знаний, умений | 1 | Какие упражнения развивают гибкость?<br><br>Цели: закреплять навык выполнения наклонов вперед | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления<br><br>***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**<br><br>- выполнять упражнения для развития гибкости различными способами | Контроль двигательных качеств (гибкость) | 20.04 | 3.05 |
| 84. | Контроль за развитием двигательных качеств : поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Игра | Проверка и коррекция зна | 1 | Как контролировать развитие двигательных качеств?<br><br>Цели: учить поднимать туловище из | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают | **Научатся:**<br><br>- выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств;<br><br>- организовывать и проводить | Контроль двигательных качеств | 24.04 | 4.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | «Правильный номер с мячом» | ний, умений | | положения лежа на скорость | правильность выполнения действия.<br>***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия<br>***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | подвижные игры | (поднимание туловища за 30сек) | | |
| 85. | Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки» | Применение знаний, умений. | 1 | Развитие координационных способностей.<br>Цели: выполнить командные действия в эстафете для закрепления материала. | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач**.**<br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя<br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности<br>***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**<br>-соблюдать правила безопасного поведения при выполнении упражнений акробатики | текущий | 26.04 | 8.05 |
| 86. | Развитие выносливости различными способами. Игра «день и ночь» | Применение знаний, умен | 1 | Каковы правила выносливости?<br>Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели<br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной | **Научатся:**<br>- равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега | текущий | 27.04 | 10.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ий | | проведении подвижных игр | деятельности.<br><br>***Личностные:*** ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | |
| 87. | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств | комбинированный | 1 | При каком виде бега применяется низкий старт?<br><br>Цели: совершенствовать технику низкого старта; учить бегу с ускорением | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия.<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.<br><br>***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия<br><br>***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**<br><br>-выполнять упражнения для развития скоростных качеств;<br><br>- грамотно использовать технику низкого старта при выполнении бега | текущий | 3.05 | 11.05 |
| 88. | Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в | Применение знаний, умений | 1 | Как выполнять прыжок в длину с разбега<br><br>Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач**.**<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения | **Научатся:**<br><br>- технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности. | текущий | 4.05 | 15.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | эстафете «Кто дальше прыгнет» | | | | интересов<br><br>***Личностные:*** раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | | |
| 89. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. | Проверка и коррекция знаний, умений | 1 | Правила выполнения прыжка в длину с места.<br><br>Цели: развитие силы, ловкости и координации во время выполнения прыжков разными способами | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления<br><br>***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**<br><br>- выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега. | Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места) | 8.05 | 17.05 |
| 90. | Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.<br><br>Т.Б | Применение знаний, умений | 1 | Скоростные и силовые качества.<br><br>Цели: развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию и выполнение упражнений полосы | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели<br><br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>***Личностные:*** ориентируются на | **Научатся:**<br><br>-выполнять бег, преодолевая различные препятствия. | текущий | 10.05 | 18.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | препятствий | доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | |
| 91. | Контроль за развитием двигательных качеств : бег 30 м | Проверка и коррекция знаний, умений | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции?<br><br>Цели: развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.<br><br>***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии<br><br>***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**<br><br>-равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением | Контроль двигательных качеств (бег на 30 м) | 11.05 | 22.05 |
| 92. | Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости | Применение знаний, умений | 1 | Каковы правила метания теннисного мяча?<br><br>Цели: учить правильной постановки руки при метании мяча в цель и метании на дальность | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели<br><br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br><br>***Личностные:*** ориентируются на | **Научатся:**<br><br>- выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки) | текущий | 15.05 | 24.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | |
| 93. | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи» | Проверка и коррекция знаний, умений | 1 | Каковы правила выполнения метания?<br><br>Цели: учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели<br><br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности<br><br>***Личностные:*** ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**<br><br>- грамотно использовать технику метания мешочка при выполнении упражнений | Контроль двигательных качеств (метание) | 17.05 | 25.05 |
| 94. | Контроль пульса. Строевые упражнения | Комбинированный | 1 | Как выполнять подсчет пульса?<br><br>Цели: учить посчитывать пульс; закреплять навык выполнения строевых команд | ***Познавательные:*** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.<br><br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | **Научатся:**<br><br>-выполнять подсчет пульса;<br><br>- выполнять организующие строевые команды и приемы | текущий | 18.05 | 29.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | | | |
| 95. | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 х 10 м. Разучивание игры с элементами пионербола | Проверка и коррекция знаний, умений | 1 | Как развивать ловкость и быстроту?<br><br>Цели: учить выполнять челночный бег 3 х 10 м; развивать координацию, ловкость и глазомер при выполнении игровых упражнений с мячом | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии<br><br>***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | **Научатся:**<br><br>- равномерно распределять свои силы во время челночного бега;<br><br>- оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | Контроль двигательных качеств (челночный бег) | 22.05 | 30.05 |
| 96. | Совершенствование бросков и ловли мяча. Разучивание игры в пионербол | Применение знаний, умений | 1 | Как совершенствовать бросок и ловлю мяча?<br><br>Цели: закреплять навык выполнения броска и ловли мяча | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия адекватно воспринимают оценку учителя<br><br>***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия<br><br>***Личностные:*** ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении | **Научатся:**<br><br>- грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры;<br><br>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | текущий | 24.05 | 31.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | поставленных целей | | | | |
| 97. | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров» | комбинированный | 1 | Как развивать выносливость и быстроту?<br><br>Цели: выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели<br><br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности<br><br>***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**<br><br>Равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением;<br><br>- оценивать величину нагрузки по частоте пульса | текущий | 25.05 | |
| 98. | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями | Применение знаний, умений | 1 | Как использовать полученные умения и навыки?<br><br>Цели: закреплять умения и навыки выполнения основных видов движения | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели<br><br>***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности<br><br>***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и | **Научатся:**<br><br>- выполнять упражнения для развития силы, выносливости и ловкости различными способами | текущий | 29.05 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | упорство в достижении поставленных целей | | | | |
| 99. | Совершенствование разученных ранее подвижных игр | Применение знаний и умений | 1 | Как применять изученные игры?<br><br>Цели: закрепить навык выполнения разных подвижных игр | ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок<br><br>***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности<br><br>***Личностные:*** ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**<br><br>- выполнять упражнения для развития быстроты и ловкости в подвижных играх | текущий | 31.05 | |

# Календарно – тематическое планирование 2 класс

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Кол-во часов | Решаемые проблемы | | | Вид контроля | 2 А,Б класс | 2 В класс |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Универсальные учебные действия | Планируемые результаты | | план/факт. | план/факт |
| 1. | Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-догонялки». | Вводный | 1 | Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? ЦЕЛИ: познакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.<br>Личностные: Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному | НАУЧАТСЯ:<br>-соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке на уроке;<br>- самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики. | Текущий | 3.09-3.09 | 3.09-3.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | материалу. | | | | |
| 2. | Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка». | Изучение нового материала | 1 | Что такое шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма?<br><br>ЦЕЛИ: повторить команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!». Учить принимать положение высокого старта. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться. | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять команды на построения и перестроения;<br><br>-технически правильно принимать положение высокого старта. | Текущий | 5.09-5.09 | 5.09-5.09 |
| 3. | Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 метров. Игра | Изучение нового материала. | 1 | Как выполняется построение в калонну?<br><br>ЦЕЛИ: повторить | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять организующие строевые команды и | Текущий | 6.09-6.0 | 7.09-7.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | «Салки с домом». | | | построение в шеренгу, колонну; повторить положение высокого старта. | действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. | приемы;<br>-выполнять бег с высокого старта. | | 9 | |
| 4. | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10 метров. Игра «Гуси-лебеди». | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Корректировка техники челночного бега. Как выполнять поворот в челночном беге?<br>ЦЕЛИ: учить бегу с изменением направления движения. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: адекватно воспринимают оценку учителя и сверстников.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют | НАУЧАТЬСЯ:<br>-технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;<br>-технически правильно выполнять поворот в | Контроль двигательных качеств (челночный бег). | 10.09-10.09 | 10.09-10.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | челночном беге. | | | |
| 5. | Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игро «Удочка». | Изучение нового материала. | 1 | Как прыгать вверх и в длину с места?<br><br>ЦЕЛИ: учить выполнять легкоатлетические упражнения – вверх и в длину сместа, соблюдая правила безопасности во время приземления; фиксировать информацию об изменениях в организме. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют реч для регуляции своего действия.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять легкоатлетические упражнения;<br><br>-технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину;<br><br>-оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | Текущий | 12.09-12.09 | 12.09-12.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | нестандартных ситуациях. | | | | |
| 6. | Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «Физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки». | Комбинированный. | 1 | Какая польза от занятий физической культурой?<br>ЦЕЛИ: учить правильно выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: Используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ:<br>- характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;<br>-выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | Текущий | 13.09-13.09 | 14.09-14.09 |
| 7. | Развитие ловкости, внимания в | Комбинированный | 1 | Как выполнять метание малого мяча на | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять | Текущий | 17.0 | 17.09-17.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | метании предмета на дальность. Игра «Кто дальше бросит». | | | дальность?<br><br>ЦЕЛИ: учить правильной технике метания | цели.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действие партнера; приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями. | легкоатлетические упражнения (метание) ;<br><br>-технически правильно держать корпус, ноги и руки в метании. | | 9-17.09 | |
| 8. | Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника» | Проверка и коррекция знаний и умений. | 1 | Метание предмета на дальность.<br><br>ЦЕЛИ: учить выполнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; взаимодействовать в команде. | ПОЗНАВАЛЕЛЬНЫЕ: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролтруют действия партнера; договариваются и приходят к | НАУЧАТСЯ:<br><br>-технически правильно выполнять метание предмета;<br><br>-соблюдать правили взаимодействия с игроками | Контроль двигательных качеств (метание). | 19.09-19.09 | 19.09-19.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | общему решению в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | | | | |
| 9. | Ознокомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. | Проверка и коррекция знаний и умений. | 1 | Когда появились первые спортивные соревнования?<br><br>ЦЕЛИ: познакомить с историей возникновения первых спортивных соревнований; учить правилино выполнять прыжок с места. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТЬСЯ:<br><br>-выполнять легкоатлетические упражнения;<br><br>-выполнять упражнение, добиваясь конечного результата. | Контроль двигательных качеств (прыжки в длину с места). | 20.09-20.09 | 21.09-21.09 |
| 10. | Обучение бегу с изменением | Комбинированн | 1 | Как увеличивать и уменьшать | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы | НАУЧАТСЯ: | Текущий | 24. | 24.09-24.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два Мороза». | ый | | скорость бега?<br><br>ЦЕЛИ: учить выполнять игры разминочного характера; развивать скоростно-силовые качества, координацию движений. | решения поставленных задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игр; принимают инструкцию педагога и следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | -выполнять легкоатлетические упражнения;<br><br>-выполнять упражнение по образцу учителя и лучших учеников. | | 09-24.09 | |
| 11. | Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | Применение знаний и умений. | 1 | Какие основные физические качества необходимо развивать?<br><br>ЦЕЛИ: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают инструкцию учителя ичетко следуют ей; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к | НАУЧАТСЯ:<br><br>-понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья;<br><br>-соблюдать правила | Текущий | 26.09-26.09 | 26.09-26.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | упражнений. | общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | взаимодействия с игроками. | | | |
| 12. | Ознокомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции. | Комбинированный | 1 | Как подбирается ритм и темп бега на различных дистанциях?<br>ЦЕЛИ: учить самостоятельно подбирать собственный, наиболее эфективный ритм и темп бега. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают свои достижения, соотносят изученые понятия с примерами.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ:<br>-правильно распределять силы при длительном беге;<br>-оценивать величину нагрузки по частоте пульса | Текущий | 27.09-27.09 | 28.09-28.09 |
| 13. | Развитие скоростных качеств в беге | Проверка и коррекц | 1 | Как правильно стартовать и финишировать? | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно ставят, формулируют и решают | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять | Контроль двигате | 1.10 | 1.10-1.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта | ия знаний и умений | | ЦЕЛИ: учить правильной технике бега; выполнять разминочный бег в различном темпе | учебную задачу.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | легкоатлетические упражнения;<br>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений | льных качеств: бег на 30 метров | -1.10 | |
| 14. | Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих | Комбинированный | 1 | Как вести себя на уроках с использованием спортивного инвентаря?<br>ЦЕЛИ: учить выполнять общеразвивающие упражнения в движении и на месте; совместным командным | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игр; принимают инструкцию педагога и следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к | НАУЧАТСЯ:<br>-соблюдать правила безопасного поведения;<br>-соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Текущий | 3.10-3.10 | 3.10-3.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | упражнениях. Игра « Охотник и зайцы» | | | действиям во время игры. | общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | | | | |
| 15. | Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны.Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Волна». | Проверка и коррекция знаний и умений. | 1 | Как выполнять перестроение в две шеренги, две колонны?<br><br>ЦЕЛИ: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения; учить поднимать туловище из положения лежа на скорость. | ПОЗНАВАЛЕЛЬНЫЕ: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролтруют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять организующие строевые команды и приемы;<br><br>-выполнять упражнение, добиваясь конечного результата. | Контроль двигательных качеств: поднимание тулови ща. | 4.10-4.10 | 5.10-5.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | | | | |
| 16. | Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос». | Комбинированный | 1 | Развитие координации. Как правильно выполнять вис на гимнастической стенке?<br><br>ЦЕЛИ: развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении виса на время. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;<br><br>- организовать и проводить подвижные игры в помещении. | Текущий | 8.10-8.10 | 8.10-8.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17. | Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Игра «Передача мяча». | Комбинированный | 1 | Корректировка техники выполнения перекатов. ЦЕЛИ: развивать координационные способности,силу, ловкость при выполнении упражнений гимнастики и акробатики | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игр; принимают инструкцию педагога и следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | НАУЧАТСЯ:<br>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений;<br>-соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий | 10.10-10.10 | 10.10-10.10 |
| 18. | Совершенствование техники кувырка вперед. | Комбинированный | 1 | Как правильно выполнять задания | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач. | НАУЧАТСЯ:<br>- | Текущий | 11.1 | 12.10-12.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. | | | круговой тренировки?<br>ЦЕЛИ: учить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала. | РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед;<br>-соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;<br>- регулировать физическую нагрузку. | | 0-11.10 | |
| 19. | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Развитие ловкости и | Комбинированный | 1 | Какакие правила безоасного поведения необходимо знать и соблюдать при выполнении | ПОЗНАВАЛЕЛЬНЫЕ: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: | НАУЧАТСЯ:<br>- соблюдать правила предупреждения | Текущий | 15.10-15.15. | 15.10-15.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | координации в подвижной игре «Посадка картофеля». | | | упражнений гимнастики?<br><br>ЦЕЛИ: учить выполнять упражнения со страховкой. | Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | травматизма во время занятий физическими упражнениями;<br><br>-выполнять упражнение, добиваясь конечного результата. | | 10 | |
| 20. | Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях. | Комбинированный | 1 | Корректировка техники выполнения упражнения «мост».<br><br>ЦЕЛИ: развивать координационные способности, силу, ловкость в | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для | НАУЧАТСЯ:<br><br>- организовывать и проводить подвижные игры в помещении;<br><br>-соблюдать | Текущий | 17.10-17.10 | 17.10-17.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | упражнениях поточной тренировки. | регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | правила взаимодействия с игроками. | | | |
| 21. | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. | Проверка и коррекция знаний и умений. | 1 | Каковы правила выполнения наклонов различными способами?<br>ЦЕЛИ: развивать координацию движений, равновесие в ходьбе по скамейке; развивать гибкость в наклоне из положения стоя. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять упражнения для развития ловкости и координации. | Контроль двигательных качеств: наклоны из положения стоя. | 18.10-18.10 | 19.10-19.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | | | | |
| 22. | Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра «Запрещенное движение». | Изучение нового материала. | 1 | Какие существуют упражнения для координации?<br><br>ЦЕЛИ: совершенствовать умения перемещаться по горизонтальной и наклонной скамейке; учить характеризовать физические качества: силу , координацию. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают инструкцию педагога и следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ:<br><br>- перемещаться по горизонтальной и наклонной поверхности различными способами;<br><br>-соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями. | Текущий | 22.10-22.10 | 22.10-22.10 |
| 23. | Контроль | Провер | 1 | Какие качества | ПОЗНАВАЛЕЛЬНЫЕ: | НАУЧАТС | Контрол | 2 | 24.10- |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены» | ка и коррекция знаний и умений | | развиваются при подтягивании на перекладине?<br>ЦЕЛИ: учить выполнять прямой хват при подтягивании; совершенствовать акробатические упражнения – перекаты, «стойку на лопатках». | самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Я:<br>-выполнять серию акробатических упражнений;<br>- соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | ь двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. | 4.10-24.10 | 24.10 |
| 24. | Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Игра «Прокати мяч». | Комбинированный | 1 | Как выполнять упражнения в равновесии?.<br>ЦЕЛИ: учить выполнять игровые упражнения из | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять упражнения в равновесии на | Текущий | 25.10-25.11 | 26.10-26.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | подвижных игр разной функциональной направленности. | играми.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | ограниченой опоре;<br>- организовывать и проводить подвижные игры. | | 0 | |
| 25. | Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в игре «Что изменилось». | Комбинированный | 1 | Висы углом на перекладине и гимнастической стенке.<br>ЦЕЛИ: учить правильному положению при выполнении виса углом. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять упражнения для укрепления мышц брышного пресса;<br>- характеризовать роль и значение уроков физической культуры для | Текущий. | 7.1 1 - 7.1 1 | 7.11-7.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | укрепления здоровья. | | | |
| 26. | Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья,принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед. | Изучение нового материала | 1 | Правила составления комплекса упражнений для физкультминутки.<br><br>ЦЕЛИ: учить принципам построения физкультминутки; развивать координацию движений при выполнении кувырков вперед | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ:<br><br>- самостоятельно составлять комплекс упражнений для физкультминуток;<br><br>-выполнять упражнение, добиваясь конечного результата. | Текущий | 8.11-8.11 | 9.11-9.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 27. | Развитие гибкости в выпадах, наклонах вперед из положения стоя и сидя, в упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами». | Комбинированный | 1 | Как развивать гибкость тела?<br><br>ЦЕЛИ: учить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | НАУЧАТСЯ:<br>- самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости;<br><br>-соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Текущий | 12.11-12.11 | 12.11-12.11 |
| 28. | Развитие координации движений, внимания ориентировки в пространстве в строевых | Изучение нового материала | 1 | Правила проведения разминки с гимнастическими палками. Какие существуют | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и | НАУЧАТСЯ:<br><br>-правильно оценивать дистанцию и интервал в | Текущий | 14.11-14.11 | 14.11-14.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическим и палками. Эстафеты с гимнастическим и палками. | | | строевые команды?<br>ЦЕЛИ: учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться четкого и правильного выполнения. | условиями ее реализации.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | строю, ориентироваться в пространстве;<br>-соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | 11 | |
| 29. | Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений,ловкости,внимания в упражнениях акробатики. | Комбинированный | 1 | Какие действия в игре чаще всего приводят к травмам?<br>ЦЕЛИ: учить выполнять правила игры, контролировать свои действия и наблюдать за действиями других играков. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять серию упражнений акробатики;<br>-соблюдать правила безопасного поведения в подвижных играх. | Текущий | 15.11-15.11 | 16.11-16.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | общему решению в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | | | | |
| 30. | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки. | Изучение нового материала. | 1 | Какие существуют способы закаливания?<br><br>ЦЕЛИ: учить выполнению правил страховки и помощи при выполнении упражнений. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных | НАУЧАТСЯ:<br><br>самостоятельно подбирать методы и приемы закаливания;<br><br>-выполнять упражнения со страховкой партнера. | Текущий | 19.11-19.11 | 19.11-19.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | целей. | | | | |
| 31. | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу». | Комбинированный. | 1 | Организационные правила безопасности полосы препятствий.<br><br>ЦЕЛИ: развивать равновесие и координацию в ходьбе по скамейке с перешагиванием предметов, по тонкой линии, проползая и перелезая через препятствия. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять упражнения на гимнастической скамейке;<br><br>-соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях полосы препятствий. | Текущий | 21.11-21.11 | 21.11-21.11 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 32. | Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка». | Применение знаний, умений. | 1 | Какие качества развивают прыжки со скакалкой?<br><br>ЦЕЛИ: учить выполнять прыжки со скакалкой различными способами. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | НАУЧАТСЯ:<br><br>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения прыжков со скакалкой | Текущий | 22.11-22.11 | 23.11-23.11 |
| 33. | Разучивание игровых действий , эстафет с обручем, скакалкой. Обучение | Комбинированный | 1 | Как правильно передать и принять эстафету?<br><br>ЦЕЛИ: учить выполнять бег и прыжки в | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и | НАУЧАТСЯ:<br><br>-технически правильно выполнять упражнения с обручем и | Текущий | 26.11-26.11 | 26.11-26.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | выполнению строевых команд в различных ситуациях. | | | эстафете для закрепления учебного материала. | итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | скакалкой;<br>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | | 11 | |
| 34. | Разучивание силы ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. | Комбинированный | 1 | Как развивать выносливость и быстроту?<br>ЦЕЛИ: закрепить навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке; контролировать | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль. | НАУЧАТСЯ:<br>- распределять свои силы во время лазания и перелезания по гимнастической стенке; | Текущий | 28.11-28.11 | 28.11-28.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | осанку. | КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицируют себя с позицией школьника. | -выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки. | | | |
| 35. | Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. | Комбинированный | 1 | Как развивать выносливость при преодолении полосы препятствий?<br>ЦЕЛИ: учить соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях полосы препятствий. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и | НАУЧАТСЯ:<br>- самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики. | Текущий | 29.11-29.11 | 30.11-30.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ролей в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | | | | |
| 36. | Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу». | Применение знаний и умений. | 1 | Как безопасно перемещаться по гимнастическим стенкам?<br><br>ЦЕЛИ: развивать силу, ловкость, координацию в лазанье и перелазании по гимнастической стенке. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять | НАУЧАТСЯ:<br><br>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | Текущий | 3.12-3.12 | 3.12-3.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | | | | |
| 37. | Развитие силы, выносливости в лазанье по канату.Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веревочка под ногами». | Комбинированный. | 1 | Какие правила безопасности нужно соблюдать при выполнении лазанья по канату?<br>ЦЕЛИ: закреплять навык выполнения разминки с гимнастическими палками. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять лазанье по канату в три приема;<br>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | Текущий | 5.12-5.12 | 5.12-5.12 |
| 38. | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание упражнений с | Изучение нового материала | 1 | Как развивать выносливость и быстроту?<br>ЦЕЛИ: учить быстрому движению при | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять броски и ловлю мяча разными | Текущий | 6.12-6.12 | 7.12-7.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы». | | | броске мяча; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту при проведении подвижных игр. | и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | способами;<br>- организовывать и проводить подвижные игры. | | 2 | |
| 39. | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу». | Комбинированный | 1 | Как правильно ловить мяч после броска партнера?<br>ЦЕЛИ: учить взаимодействов | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с | НАУЧАТСЯ:<br>-соблюдать правила взаимодействия с | Текущий | 10.12-10.12 | 10.12-10.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ать с партнером во время броска и правильной ловле мяча. | поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | партнером;<br>- организовывать и проводить подвижные игры. | | 12 | |
| 40. | Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему». | Комбинированный | 1 | Какие бывают способы бросков мяча одной рукой?<br>ЦЕЛИ: учить бросать мяч одной рукой и попадать в цель. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции | НАУЧАТСЯ:<br>-технически правильно выполнять бросок мяча;<br>-соблюдать правила взаимодействия с | Текущий | 12.12-12.12 | 12.12-12.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | игроками. | | | |
| 41. | Упражнения с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки». | Комбинированный | 1 | Правила ловли отскочившего от стены мяча.<br>ЦЕЛИ: учить правильно ставить руки при ловле мяча. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, адекватно воспринимают оценку учителя.<br>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:<br>-выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в движении. | Текущий | 13.12-13.12 | 14.12-14.12 |
| 42. | Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по | Изучение нового материа | 1 | Как правильно выполнять ведение мяча? | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. | НАУЧАТСЯ:<br>-отбивать | Текущий | 17.12 | 17.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга». | ла. | | ЦЕЛИ: учить выполнять ведение мяча на месте и в движении, контролировать свое эмоциональное состояние во время игры. | РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | мяч от пола на месте и в движении;<br>- характеризовать роль и значение занятий физкультурой для укрепления здоровья. | | -17.12 | |
| 43. | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу». | Комбинированный | 1 | Техника выполнения бросков мяча в кольцо.<br>ЦЕЛИ: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо | РЕГУЛЯТИВНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в | НАУЧАТСЯ:<br>-бросать мяч в цель с правильной постановкой рук;<br>-выполнять упражнение, добиваясь | Текущий | 19.12-19.12 | 19.12-19.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | способом «снизу». | контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | конечного результата. | | | |
| 44. | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в кольцо». | Комбинированный | 1 | Какие бывают способы выполнения бросков мяча в кольцо?<br><br>ЦЕЛИ: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять броски мяча в кольцо способом «сверху»;<br><br>-организовывать и проводить подвижные игры в помещении;<br><br>-соблюдать | Текущий | 20.12-20.12 | 21.12-21.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | правила взаимодействия с игроками. | | | |
| 45. | Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах». | Изучение нового материала. | 1 | Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага?<br><br>ЦЕЛИ: учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения, после приема мяча от партнера. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять броски мяча в кольцо разными способами;<br><br>- взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом. | Текущий | 24.12-24.12 | 24.12-24.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | позицию школьника. | | | | |
| 46. | Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра Антивышибалы | Изучение нового материала. | 1 | Каким боком удобно передвигаться при ведении мяча правой рукой?<br>ЦЕЛИ: развивать ловкость и координацию при выполнении ведения мяча в движении. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ:<br>-отбивать мяч от пола, передвигаясь приставным шагом;<br>-выполнять остановку прыжком. | Текущий | 26.12-26.12 | 26.12-26.12 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 47. | Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышмбалы маленьким мячом» | Комбинированный | 1 | Как выполнять бросок набивного мяча на дальность?<br><br>ЦЕЛИ: правильно выполнять движения руками при броске набивного мяча. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ:<br><br>-бросать мяч в цель с правильной постановкой рук. | Текущий | 27.12-27.12 | 28.12-28.12 |
| 48. | Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча | Проверка и коррекция | 1 | Как вести контроль за развитием двигательных | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают | НАУЧАТСЯ:<br><br>-технически правильно | Контроль двигательных | 14.01 | 14.01-14.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы». | знаний и умений. | | качеств?<br>ЦЕЛИ: учить правильно выполнять бросок набивного мяча. | и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | выполнять бросок набивного мяча;<br>- взаимодействовать со сверстникам и по правилам в играх с мячом. | качеств (броски набивного мяча). | 14.01 | |
| 49. | Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам». | Изучение нового материала. | 1 | Какие команды следует знать при переносе и надевании лыж?<br>ЦЕЛИ: учить выполнять команды с лыжами в руках, в переносе лыж, | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко | НАУЧАТСЯ:<br>-технически правильно выполнять движение на лыжах;<br>-соблюдать | Текущий. | 16.01-16.01 | 16.01-16.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | надевании лыж;выполнять движения на лыжах. | следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | | | |
| 50. | Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка». | Комбинированный. | 1 | Как правильно надевать лыжи, проверять крепления?<br>ЦЕЛИ: совершенствовать технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; | НАУЧАТСЯ:<br>-технически правильно выполнять ходьбу и повороты на лыжах приставным и шагами. | Текущий. | 17.01-17.01 | 18.01-18.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | | | | |
| 51. | Развитие координационных,скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток. | Комбинированный | 1 | Как выполнять обгон на дистанции?<br><br>ЦЕЛИ: учить падению на бок на месте и в движении под уклон. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют | НАУЧАТСЯ:<br><br>-передви-<br><br>Гаться на лыжах по дистанции;<br><br>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | Текущий | 21.01-21.01 | 21.01-21.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | | | | |
| 52. | Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Разучивание игры «Охотники и олени». | Применение знаний и умений. | 1 | Как правильно носить лыжи?<br>ЦЕЛИ: развивать выносливость, закрепить умение распределять силы на дистанции. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных | НАУЧАТСЯ:<br>-передви-<br>Гаться свободным скользящим шагом;<br>-соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий. | 23.01-23.01 | 23.01-23.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | целей. | | | | |
| 53. | Обучение на лыжах подъему различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. | Изучение нового материала. | 1 | Как правильно работать лыжными палками?<br>ЦЕЛИ: развивать координационные способности при спуске на лыжах; учит выполнять на лыжах повороты и шаги в сторону приставными шагами. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять на лыжах подъем всеми изученными способами. | Текущий | 24.01-24.01 | 25.01-25.01 |
| 54. | Совершенствование навыка | Комбинированн | 1 | Как правильно провести | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и | НАУЧАТСЯ: | Текущий | 28. | 28.01-28.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дальше прокатится на лыжах». | ый. | | разминку перед прохождением дистанции?<br><br>ЦЕЛИ: развивать скоростно-силовые способности; корректировать технику продвижения на лыжах. | формулируют цели и способы их осуществления.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | -технически правильно выполнять спуск и подъем на лыжах;<br><br>- Организовывать и проводить подвижные игры на улице. | | 01-28.01 | |
| 55. | Освоение технике лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному | Изучение нового материала. | 1 | Какой интервал необходимо соблюдать при очередном старте на | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют | НАУЧАТСЯ:<br><br>-технически правильно выполнять | Текущий | 30.01-3 | 30.01-30.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ходу на лыжах без палок ис палками. | | | лыжах?<br><br>ЦЕЛИ: развивать ловкость,силу, скорость при ходьбе на лыжах. | действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | лыжные ходы;<br><br>-держать интервал при передвижении на лыжах. | | 0.01 | |
| 56. | Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, | Комбинированный. | 1 | Как избежать столкновений при спуске с горы?<br><br>ЦЕЛИ: развивать координационные способности при спуске на | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять повороты на лыжах изученными способами. | Текущий | 31.01-31.01 | 1.02-1.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | торможения падением. | | | лыжах. | правила в контроле способа решения.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | | | | |
| 57. | Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ноч». | Комбинированный | 1 | В каких случаях применяется торможение падением на лыжах?<br>ЦЕЛИ: развивать координационные способности при ходьбе на лыжах. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль. | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами. | Текущий | 4.02-4.02 | 4.02-4.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | | | | |
| 58. | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Подвижная игра «Охотники и олени». | Комбинированный | 1 | Как распределять силы при передвижении на лыжах на больших дистанциях?<br><br>ЦЕЛИ: развивать выносливость в передвижениях на лыжах на большое растояние. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о | НАУЧАТСЯ:<br><br>- передвигаться на лыжах свободным скользящим шагом. | Текущий | 6.02-6.02 | 6.02-6.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | |
| 59. | Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 метров. | Комбинированный | 1 | Какие бывают способы подъема на склон?<br><br>ЦЕЛИ: совершенствовать навык передвижения на лыжах на подъеме; развивать силу, выносливость, координацию движений. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ:<br><br>- передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками. | Текущий | 7.02-7.02 | 8.02-8.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 60. | Развитие внимания,двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.<br><br>Разучивание подвижной игры «На буксире». | Применение знаний и умений | 1 | Как самостоятельно выполнять движения на лыжах?<br><br>ЦЕЛИ: закрепить навыки лыжной подготовки. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ:<br><br>-технически правильно выполнять ходьбу на лыжах различными способами;<br><br>-соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Текущий | 11.02-11.02 | 11.02-11.02 |
| 61. | Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра» Мяч из круга». | Комбинированный | 1 | Правила безопасности на уроках в спортивном зале с мячом.<br><br>ЦЕЛИ: учить | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять броски и ловлю волейбольн | Текущий | 13.02-13.02 | 13.02-13.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | выполнению бросков и ловле волейбольного мяча двумя руками над головой. | действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | ого мяча двумя руками над головой. | | 3.02 | |
| 62. | Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч». | Изучение нового материала | 1 | Какие бывют игры с мячом на площадке с сеткой?<br>ЦЕЛИ: учить выполнять броски мяча через сетку и ловлю летящего мяча. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются | НАУЧАТСЯ:<br>-технически правильно выполнять броски мяча через сетку. | Текущий | 14.02-14.02 | 15.02-15.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | |
| 63. | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо». | Изучение нового | 1 | Правила игры в пионербол.<br><br>ЦЕЛИ: учить правильно ставить руки при бросках и ловле мяча. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. | Текущий | 18.02-18.02 | 18.02-18.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | достижении поставленных целей. | | | | |
| 64. | Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в пионербол. | Комбинированный | 1 | Как перемещаться по площадке?<br><br>ЦЕЛИ: учить подавать мяч через сетку; выполнять команды при перемещении по площадке. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять подачу мяча через сетку;<br><br>-перемещаться по площадке по команде «переход». | Текущий | 20.02-20.02 | 20.02-20.02 |
| 65. | Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол. | Комбинированный | 1 | Как ведется счет в игре пионербол?<br><br>ЦЕЛИ: учить подавать мяч через сетку одной рукой. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять броски мяча через сетку различными способами; | Текущий | 21.02-21.02 | 22.02-22.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | 2 | |
| 66. | Ловля высокого летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол. | Комбинированный. | 1 | Как добиться командной победы?<br>ЦЕЛИ: учить играть в команде. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль. | НАУЧАТСЯ:<br>-ловить высоко летящий мяч;<br>-взаимодействовать в команде;<br>-оценивать | Текущий | 25.02-25.02 | 25.02-25.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | и контролировать игровую ситуацию. | | | |
| 67. | Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол. | Комбинированный | 1 | Правила подачи и передачи мяча через сетку.<br><br>ЦЕЛИ: учить играть в пионербол в соответствии с правилами. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей ,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют | НАУЧАТСЯ<br><br>-организовывать и проводить подвижные игры с мячом;<br><br>-соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Текущий | 27.02-<br><br>27.02 | 27.02-27.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | |
| 68. | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии. | Изучение нового материала | 1 | Какие правила безопасности во время игры в футбол?<br>ЦЕЛИ: учить ведению мяча ногами; навыкам безопасного обучения элементам футбола. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться. | НАУЧАТСЯ:<br>-технически правильно выполнять ведение мяча ногами;<br>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | Текущий | 28.02-28.02 | 1.03-1.03 |
| 69. | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью | Комбинированный | 1 | Как распределить роли игроков футбольной | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять | Текущий | 4.03- | 4.03-4.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей». | | | команды?<br><br>ЦЕЛИ: учить ведению мяча ногами различными способами. | их осуществления.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | ведение мяча ногами по дуге различными способами;<br><br>- самостоятельно распределять роли игроков в команде. | | 4.03 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 70. | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом». | Изучение нового материала | 1 | Какие нарушения бывают при игре в футбол, приводящие к травмам?<br><br>ЦЕЛИ: учить играть в футбол в соответствии с правилами безопасности. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | НАУЧАТСЯ:<br>- организовы-вать и проводить игру с элементами футбола;<br><br>-соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Текущий | 6.03 | 6.03-6.03 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 71. | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд». | Изучение нового | 1 | Что такое пенальти и за что его назначают?<br><br>ЦЕЛИ: учить технике ведения и остановки мяча; взаимодействовать с партнером в игре в футбол. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | НАУЧАТСЯ:<br><br>-играть в футбол в штрафной площадке по правилам безопасного поведения. | Текущий | 7.03-7.03 | 11.03 – 11.03 |
| 72. | Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой». | Комбинированный | 1 | Какие обязанности у капитана команды?<br><br>ЦЕЛИ: учить технике передачи и приему мяча в паре. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | НАУЧАТСЯ:<br><br>-технически правильно выполнять элементы игры в футбол;<br><br>- соблюдать | Текущий | 11.03-11.03 | 13.03-13.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | правила взаимодействия с игроками. | | | |
| 73. | Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол. | Комбинированный | 1 | Как россчитать силу броска мяча?<br><br>ЦЕЛИ: учить броскам малого мяча в горизонтальную цель. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной | НАУЧАТСЯ:<br><br>-технически правильно выполнять бросок малого мяча в горизонтальную цель. | Текущий | 13.03-13.03 | 15.03-15.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | деятельности. | | | | |
| 74. | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача». | Проверка и коррекция знаний и умений. | 1 | Как контролировать развитие двигательных качеств?<br><br>ЦЕЛИ: учить выполнять броски мяча. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | НАУЧАТСЯ:<br><br>-метать мяч в цель с правильной постановкой руки. | Контроль двигательных качеств (броски малого мяча). | 14.03-14.03 | 18.03-18.03 |
| 75. | Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка | Комбинированный | 1 | Как совершенствовать выполнение кувырка назад?<br><br>ЦЕЛИ: развивать внимание, ловкость, | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | НАУЧАТСЯ:<br>-технически правильно выполнять различные виды кувырков; | Текущий | 18.03-18.03 | 20.03-20.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | картофеля». | | | координацию при выполнении кувырков. | используют установленные правила в контроле способа решения.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | - организовывать и проводить подвижную игру. | | 3 | |
| 76. | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу». | Комбинированный | 1 | Чего общего при выполнении различного вида стоек?<br>ЦЕЛИ: закрепить навыки самостоятельного выполнения упражнений акробатики поточным методом. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются | НАУЧАТСЯ:<br>-технически правильно выполнять стойку на лопатках, на голове, на руках у опоры. | Текущий | 20.03-20.03 | 22.03-22.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | |
| 77. | Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками. | Применение знаний и умений | 1 | Правила безопасного выполнения упражнений с гимнастическими палками.<br><br>ЦЕЛИ: закрепить навык выполнения общеразвивающих упражнений в группе. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться. | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять общеразвивающие упражнения в группе различными способами;<br><br>- самостоятельно вести подсчет общеразвивающих упражнений. | Текущий | 21.03-21.03 | 1.04-1.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 78. | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами “Передал-садись». | Комбинированный | 1 | Как правильно выполнять стойку на руках у опоры и без нее?<br><br>ЦЕЛИ: учить стойке на руках у стены и со страховкой партнера. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ:<br><br>-технически правильно выполнять стойку на руках;<br><br>-самостоя-<br><br>тельно проводить разминку в движении парами. | Текущий | 1.04-1.04 | 3.04-3.04 |
| 79. | Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, | Применение знаний и умений. | 1 | Акробатические упражнения в различных сочетаниях.<br><br>ЦЕЛИ: развивать | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с | НАУЧАТСЯ:<br><br>-соблюдать правила поведения и предупрежд | Текущий | 3.04-3.0 | 5.04-5.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу». | | | скоростные качества, ловкость, внимание в акробатических упражнениях и круговой тренировке. | поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | ения травматизма во время занятий физкультурой. | | 4 | |
| 80. | Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место». | Комбинированный | 1 | Какова этапность при обучении стойкам на голове и на руках?<br>ЦЕЛИ: развивать координацию в упорах на руках. | РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять упражнения для развития ловкости и координации. | Текущий | 4.04-4.04 | 8.04-8.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | |
| 81. | Совершенствование прыжка в длину с места. Игра “Коньки-горбунки». | Комбинированный | 1 | Индивидуальные показатели физического развития и двигательных качеств.<br>ЦЕЛИ: учить правильно выполнять прыжок в длину с места. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять легкоатлетические упражнения;<br>-технически правильно отталкиваются и приземляются. | Текущий | 8.04-8.04 | 10.04-10.04 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 82. | Обучение упражнениям акробатики в заданой последовательности. Развитие силовых качеств. | Комбинированный | 1 | Способы развития силовых качеств.<br><br>ЦЕЛИ: учить выполнять силовые упражнения с заданой дозировкой нагрузки. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять упражнения для развития силовых качеств;<br><br>-соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях акробатики. | Текущий | 10.04-10.04 | 12.04-12.04 |
| 83. | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра | Проверка и коррекция знаний и умений. | 1 | Правила выполнения подтягивания из виса лежа.<br><br>ЦЕЛИ: учить правильно выполнять подтягивание туловища из | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших | Контроль двигательных качеств (подтягивание). | 11.04-11.04 | 15.04-15.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | «Коньки-горбунки». | | | положения лежа, сгибание и разгибание рук лежа. | пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | учеников;<br>-соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | |
| 84. | Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки». | Комбинированный | 1 | Способы развития равновесия.<br>ЦЕЛИ: учить упражнениям акробатики, направленным на развитие равновесия. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять акробатические упражнения различными способами | Текущий | 15.04-15.04 | 17.04-17.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | |
| 85. | Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки». | Комбинированный | 1 | Какие качества развиваются при выполнении упражнений с гантелями?<br>ЦЕЛИ: учить выполнять упражнения с гантелями различными способами; коррекция свода стопы. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять упражнения с гантелями различными способами. | Текущий | 17.04-17.04 | 19.04-19.04 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 86. | Контроль за развитием двигательных качеств: наклоны вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний». | Проверка и коррекция знаний и умений. | 1 | Способы развития гибкости.<br><br>ЦЕЛИ: учить выполнять наклон вперед из положения стоя. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять упражнения для развития гибкости различными способами. | Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя). | 18.04-18.04 | 22.04-22.04 |
| 87. | Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 | Проверка и коррекция знаний и умений. | 1 | Как стать выносливым?<br><br>ЦЕЛИ: закрепить навык подъема туловища из положения лежа | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения | НАУЧАТСЯ:-выполнять упражнения по образцу учителя и показу учеников; | Контроль двигательных качеств (подъем туловища) | 22.04-22.04 | 24.04-24.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | секунд. Игра «Правильный номер с мячом». | | | на спине. | на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | | |
| 88. | Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра «Перетяжки». | Комбинированный | 1 | Как правильно передать и принять эстафету?<br>ЦЕЛИ: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной | НАУЧАТСЯ:<br>- взаимодействовать со сверстникам и по правилам в эстафетах;<br>-соблюдать требования техники безопасности и при проведении | Текущий | 24.04-24.04 | 26.04-26.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | эстафет. | | | |
| 89. | Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь». | Комбинированный | 1 | Каковы правила выносливости?<br>ЦЕЛИ: развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ:<br>- распределять свои силы во время продолжительного бега; развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека. | Текущий | 25.04-25.04 | 29.04-29.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 90. | Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. | Комбинированный | 1 | При каком виде бега применяется низкий старт?<br>ЦЕЛИ: закрепить навык положения низкого старта; развивать скоростные качества. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ:<br>-технически правильно выполнять положение низкого старта и стартовое ускорение. | Текущий | 29.04-29.04 | 3.05-6.05 |
| 91. | Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «кто дальше прыгнет?». | Комбинированный | 1 | Как выполняется прыжок в длину с разбега?<br>ЦЕЛИ: закрепить технику прыжка в длину с | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый и | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного | Текущий | 6.05-6.05 | 6.05-8.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | разбега. | итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | приземления. | | | |
| 92. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.<br>Обучение прыжкам через низкие барьеры. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Каковы правила выполнения прыжка вдлину с места?<br>ЦЕЛИ: развивать прыгучесть в прыжках в длину с места, развивать ловкость и координацию в беге с барьерами. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять упражнения на развитие физических качеств (прыгучести, быстроты, ловкости); осуществлять прыжки через низкие барьеры во время бега. | Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места). | 8.05-8.05 | 8.05-13.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | |
| 93. | Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. | Комбинированный | 1 | Какова техника низкого старта?<br>ЦЕЛИ: повторить бег на короткую дистанцию, развивать скоростные скоростные качества. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ<br>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | Текущий | 9.05 –<br>13.05 | 10.05-15.05 |
| 94. | Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. | Проверка и коррекция знаний | 1 | Каковы правила безопасности для сохранения своего | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять правила | Контроль двигательных качеств | 13.05- | 13.05-17.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 метров. | и умений | | здоровья?<br><br>ЦЕЛИ: провести тестирование бега на 30 метров, учить правилам соблюдения техники безопасности во время занятий. | и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | безопасного поведения во время занятий физическим и упражнениями. | (бег 30 метров). | 15.05 | |
| 95. | Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень». | Комбинированный | 1 | Как технически правильно выполнить метание?<br><br>ЦНЛИ: учить правильной постановке рук иног при метании мяча в цель, на дальность. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять легкоатлетические упражнения -метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног. | Текущий | 15.05-16.05 | 15.05-20.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться. | | | | |
| 96. | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника». | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Каковы правила выполнения метания?<br><br>ЦЕЛИ: учить быстрому движению при броске малого мяча; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту при проведении подвижных игр. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных | НАУЧАТСЯ:<br><br>- организовывать места занятийподвижными играми и эстафетами;<br><br>-выполнять правила безопасного поведения во время игр и эстафет. | Контроль двигательных качеств (метание) | 16.05-20.05 | 17.05-22.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | нестандартных ситуациях. | | | | |
| 97. | Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений. | Комбинированный | 1 | Как проводится подсчет пульса?<br><br>ЦЕЛИ: учить выполнять подсчет пульса на запястье, повторить организующие строевые команды и приемы. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять подсчет пульса на запястье;<br><br>-выполнить вазмыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание. | Текущий | 20.05-22.05 | 20.05-24.05 |
| 98. | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Игра в пионербол. | Проверка и коррекция знаний и умений. | 1 | Как совершенствовать бросок и ловлю мяча?<br><br>ЦЕЛИ: закрепить навык выполнения | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают | НАУЧАТСЯ:<br><br>-технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча; | Контроль двигательных качеств (челночный | 22.05-23.05 | 22.05-27.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | бросков и правильной ловли мяча. | инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | бег). | 5 | |
| 99. | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол. | Применениезнаний и умений. | 1 | Как совершенствовать бросок и ловлю мяча?<br>ЦЕЛИ: закрепить навык броска и правильной ловли мяча. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной | НАУЧАТСЯ:<br>-технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча при игре в пионербол;<br>-соблюдать правила поведения и предупреждения | Текущий | 23.05-27.05 | 24.05-29.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться. | травматизма во время занятий физкультурой. | | | |
| 100. | Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра «Вызов номеров». | Применение знаний и умений | 1 | Как развиватьвыносливость и быстроту?<br>ЦЕЛИ: учить быстрому движению при выполнении заданий круговой тренировки. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ:<br>- распределять свои силы во время продолжительного бега;<br>-выполнять упражнения по профилактике нарушений осанки. | Текущий | 27.05-29.05 | 27.05-31.05 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 101. | Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием. | Применение знаний и умений | 1 | Какие качества развиваются в эстафетах?<br><br>ЦЕЛИ: учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br><br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br><br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br><br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ:<br><br>-выполнять упражнения для развития ловкости и координации и движений в различных ситуациях. | Текущий | 29.05-30.05 | 29.05 |
| 102. | Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол. | Комбинированный | 1 | Как использовать полученные навыки в прцессе обучения?<br><br>ЦЕЛИ: | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, | НАУЧАТСЯ:<br><br>-называть игры и формулировать их | Текущий | 30.05 | 31.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств. | подвижными и спортивными играми.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | правила;<br>- организовывать и проводить подвижные игры на воздухе и в помещении. | | | |
| | | | | | | | | | |

# Календарно-тематическое планирование 3 класс

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Кол-во часов | Решаемые проблемы | Планируемые результаты | | Вид контроля | 3А | 3Б,3В |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Универсальные учебные действия | Предметные знания | | план/ факт | план/ факт |
| 1. | ТБ на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки». | Комбинированный | 1 | Как вести себя на уроках? ЦЕЛИ: напомнить правила поведения на уроках; учить слушать и выполнять команды | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. | НАУЧАТЬСЯ: - выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнять комплекс УГГ. | Текущий | 4.09-4.09 | 4.09-4.09 |
| 2. | Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Игра «Ловишка». | Изучение нового материала | 1 | Что такое строй, шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма? | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и | НАУЧАТСЯ: -самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; | Текущий | 5.09-5.09 | 6.09-6.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ЦЕЛИ: развивать умение выполнять команды, выносливость в беге; учить правильной технике прыжков в длину с места | участии в игре; оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают оценку учителяю. КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться. | - технически правильно от-талкиваться и приземляться. | | | |
| 3. | Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом». | Комбинированный | 1 | Где и как выполняется построение в начале урока? ЦЕЛИ: закрепить навык построения в шеренгу, колонну, положение высокого старта, бег на 30 м. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ: -выполнять организующие строевые команды и приемы; - разминаться, применяя разлчные беговые упражнения. | Текущий | 7.09-7.09 | 7.09-7.09 |
| 4. | Контроль за развитием двигательных качеств: | Проверка и коррекция | 1 | Что такое челночный бег?Корректировка техники | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают | НАУЧАТЬСЯ: -технически правильно держать корпус и руки при | Контроль двигательных качеств | 11.09-11.09 | 11.09-11.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | челночный бег 3Х10 м. Игра «Ловишка с лентой». | знаний и умений | | челночного бега. Как выполнять поворот в челночном беге? ЦЕЛИ: учить бегу с изменением направления движения. | инструкцию педагога и чётко следуют ей. Осуществляют итоговый и пощаговый контроль, адекватно воспринимают оценку учителя и сверстников. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | беге в сочетании с дыханием; -технически правильно выполнять поворот в челночном беге. | (челночный бег). | | |
| 5. | Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Игра «Удочка» | Изучение нового материала | 1 | Как прыгать вверх и в длину с места? ЦЕЛИ: учить выполнять легкоатлетические упражнения – вверх и в длину сместа, соблюдая правила безопасности во время приземления; фиксировать информацию об изменениях в организме. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют реч для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: -выполнять легкоатлетические упражнения; -технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | Текущий | 12.09-12.09 | 13.09-13.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6. | Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Какая польза от занятий физической культурой? ЦЕЛИ: учить правильно выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: Используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ: -Характеризо-вать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | Контроль двига-тельных качеств ( прыжок в длину с места) | 14.09-14.09 | 14.09-14.09 |
| 7. | Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Игра «Метатели». | Изучение нового материала | 1 | Как выполнять метание малого мяча (мешочка) на дальность с трёх шагов разбега ? ЦЕЛИ: учить правильной технике метания предмета. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действие партнера; приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение знаний для человека и | НАУЧАТСЯ: -выполнять легкоатлетические упражнения (метание) ; -технически правильно держать корпус, ноги и руки в метании. | Текущий | 18.09-18.09 | 18.09-18.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | | | | |
| 8. | Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Метание предмета на дальность( правила). ЦЕЛИ: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом. | ПОЗНАВАЛЕЛЬНЫЕ: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: Формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | НАУЧАТСЯ: -технически правильно выполнять метание предмета; -соблюдать правили взаимодействия с игроками | Текущий | 19.09-19.09 | 20.09-20.09 |
| 9. | Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах. | Изучение нового материала | 1 | Разновидности трудовой деятельности. ЦЕЛИ: учить выполнять броски и ловлю набивного мяча, взаимодействию с партнёром. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Текущий | 21.09-21.09 | 21.09-21.09 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10. | Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза». | Изучение нового материала | 1 | Метание набивного мяча одной рукой от плеча.<br>ЦЕЛИ: развивать силу, координационные способности при метании мяча от плеча одной рукой. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями приобщении со сверсниками и взрослыми. | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять легкоатлетические упражнения;<br>-выполнять упражнение по образцу учителя и лучших учеников. | Текущий | 25.09-25.09 | 25.09-25.09 |
| 11. | Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 мин. Разучивание беговых упражнений в эстафете. | Комбинированный | 1 | Как распределять силы на дистанции?<br>ЦЕЛИ: развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают инструкцию учителя и четко следуют ей; адекватно воспринимают оценку учителя.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают | НАУЧАТСЯ:<br>- равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега;<br>- оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | Текущий | 26.09-26.09 | 27.09-27.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | внутреннюю позицию школьника. | | | | |
| 12. | Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы,скорости в беге на 30 м. Игра « Третий лишний» | Комбинированный | 1 | Развитие скорост-Но-силовых и ко-ординационных способностей. ЦЕЛИ: развивать внимание, ско-Рость, координа-Цию при выполне-Нии беговых упражнеий со сменой темпа. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач; РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверсниками и взрослыми. | НАУЧАТСЯ: - выполнять легкоатлети-ческие упра-жнения в беге на различные дистанции; организо-вывать и проводить подвижные игры. | Текущий | 28.09-28.09 | 28.09-28.09 |
| 13. | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м с высокого старта. Игра «Третий лишний» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Как правильно стартовать и финишировать? ЦЕЛИ: развивать координационные способности, силу, скорость при выполнении беговых упражнений. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | НАУЧАТСЯ: -выполнять легкоатлетические упражнения; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений | Контроль двига-тельных качеств: бег на 30 метров | 2.10-2.10 | 2.10-2.10 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14. | Обучение разбегу в прыжках в длину.<br>Развитие силы мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега. | Комбинированный | 1 | Прыжок в длину с разбега<br>ЦЕЛИ: развивать скоростно-силовые качества мышц ног в прыжках с разбега | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ:<br>-технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину. | Текущий | 4.10-4.10 | 4.10-4.10 |
| 15. | Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».<br>Игра «Пробеги с прыжком». | Изучение нового материала. | 1 | Как правильно отталкиваться при выполнении прыжка в длину с разбега?<br>ЦЕЛИ: учить отталкиванию без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега. | ПОЗНАВАЛЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: адекватно воспринимают оценку учителя.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ:формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | НАУЧАТСЯ:<br>отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега;<br>- выполнять безопасное приземление. | Текущий | 5.10-5.10 | 5.10-5.10 |
| 16. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега | Комбинированный | 1 | Силовые и скоростные качества.<br>ЦЕЛИ: развивать скоростно- | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять легкоатлетические упражнениях и добиваться | Контроль двигательных качеств (прыжок | 9.10-9.10 | 9.10-9.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | способом «согнув ноги». Игра: «Пробеги с прыжком» | | | силовые качества в прыжках в длину с разбега и со скакалкой. | коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | достижения конечного результата;<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками<br>. | в длину с разбега) | | |
| 17. | ТБ при занятиях на гимнастических снарядах. Игра «Догонялки на марше» | Комбинированный | 1 | Правила безопасности в спортивном зале.<br>ЦЕЛИ: развивать координационные способности в общеразвиваю-щих упражнениях с гимнастичес-кими палками. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии;договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | НАУЧАТСЯ:<br>-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений;<br>- выполнять упражнения с гимнастическими палками. | Текущий | 10.10-10.10 | 11.10-11.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18. | Обучение перестроениям в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъём туловища за 30 с. Игра «Волна» | Проверка и коррекция знаний и умений. | 1 | Развивать ориентировку в пространстве в перестроениях в движении. ЦЕЛИ: закрепить навык выполнения подъёма туловища на время. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | НАУЧАТСЯ: -правильно выполнять перестроения для развития координации движения в различных ситуациях; - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Контроль двигательных качеств (подъём туловища | 12.10-12.10 | 12.10-12.10 |
| 19. | Развитие силы, координации в упражнении «вис на гимнастической стенке на время» Игра «Догонялки на марше» | Комбинированный | 1 | Какакими способами развивают координационные способности? ЦЕЛИ: учить выполнять упражнение «вис на гимнастичес-кой стенке на время» | ПОЗНАВАЛЕЛЬНЫЕ: 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: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | НАУЧАТСЯ: - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться конечного результата. | Текущий | 16.10-16.10 | 16.10-16.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20. | Развитие гибкости, ловкости в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Игра «Увёртывайся от мяча». | Комбинированный | 1 | Как технически правильно выполнять перекаты? ЦЕЛИ: закрепить навык выполнения простейших элементов акробатики:группиров-ка,перекаты в групп-пировке, упоры. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | НАУЧАТСЯ: - технически правильно выполнять пе- Рекаты в груп-пировке; - организовы-вать и проводить по-движные игры. | Текущий | 17.10-17.10 | 18.10-18.10 |
| 21. | Совершенствование выполнения кувырка вперёд. Круговая тренировка. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Как правильно выполнять кувырок вперёд? ЦЕЛИ: развивать координационные способности, учить контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ:адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | НАУЧАТСЯ: -выполнять упражнения для развития ловкости и координации. | Текущий | 19.10-19.10 | 19.10-19.10 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 22. | Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Игра «Посадка картофеля». | Изучение нового материала | 1 | Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. ЦЕЛИ: учить выпол- нять упражнения со страховкой. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действий; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: 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 «стойку на лопатках»; - соблюдать правила поведения и предупреж -дения травматизма. . | Текущий | 23.10-23.10 | 23.10-23.10 |
| 23. | Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. | Изучение нового материала | 1 | Какова этапность при выполнении упражнения «мост»? ЦЕЛИ: закрепить навык выполнения упражнений по- Точным методом; учить правильно размыкаться в шеренге на вытянутые руки по кругу. | ПОЗНАВАЛЕЛЬНЫЕ: самостоятельно формулируют проблемы. РЕГУЛЯТИВНЫЕ : используют установленные правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | НАУЧАТСЯ: -выполнять организующие стровые команды и приёмы; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников. | Текущий | 24.10-24.10 | 25.10-25.10 |
| 24. | Контроль за развитием двигательных | Комбинированный | 1 | Правила выполнения наклона вперёд из | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. | НАУЧАТСЯ: - соблюдать правила поведения и | Контроль двига - тельных | 26.10-26.10 | 26.10-26.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | качеств: наклон вперёд из положения стоя. Круговая тренировка. | | | положения стоя. ЦЕЛИ: учить выполнять упражнения круговой тренировки разной функциональной направленности. | РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | предупреждения травматизма во время выполнения упражнений круговой тренировки. | качеств ( наклон вперёд из поло - жения стоя) | | |
| 25. | Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. | Комбин ированн ый | 1 | Как развивать ловкость и координацию движений? ЦЕЛИ: учить переме- Щаться по гимнасти- Ческой стенке с пере- Ходом на наклонную скамейку. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообрпзии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | НАУЧАТСЯ: -выполнять упражнения для развития ловкости и координации. | Текущий. | 6.11- 6.11 | 6.11- 6.11 |
| 26. | Контроль двигательных качеств: | Проверк а и коррекц | 1 | Как развить силу? ЦЕЛИ: закрепить Навык | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. | НАУЧАТСЯ: - выполнять упражнения для | Контроль двигатель -ных | 7.11- 7.11 | 8.11- 8.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). | ия знаний и умений. | | правильного выполнения прямого хвата при подтягивании. | РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. КОММУНИКАТИВНЫЕ: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной , и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | развития силы и ловкости. | качеств :(подтягивание на перекладине) | | |
| 27. | Совершенствование выполнения упраж-нений в равновесиях и упорах. Игра «Прокати быстрее мяч». | Комбинированный | 1 | Развитие равновесия. ЦЕЛИ: закрепить на-вык выполнения уп - ражнений в равнове-сиях и упорах, учить выполнять упражне-ния подвижных игр разной функциональ-ной направленности. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ: ставят вопросы;обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - выполнять упраж-нения в равновесии на ограниченной опоре (низкое бревно, гимнасти-ческая скамейка); - организовывать и проводить подвиж-ные игры. | Текущий | 9.11-9.11 | 9.11-9.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 28. | Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Игра «Что изменилось» | Изучение нового материала | 1 | Как составить ком- плекс упражнений для физкультминутки? ЦЕЛИ: учить понимать принципы построения физкульминуток; раз – вивать координацию в | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | НАУЧАТСЯ: - технически правильно выполнять поднимание ног углом в висе на перекладине; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры | Текущий | 13.11-13.11 | 13.11-13.11 |
| 29. | Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование кувырков вперед | Изучение нового материала | 1 | Как составить ком- плекс упражнений для физкультминутки? ЦЕЛИ: учить понимать принципы построения физкульминуток; раз – | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: . КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при | НАУЧАТСЯ: - самотоятельно и составлять комп- лекс упражнений для физкультми- нутки; - технике движе -ния рук и ног в кувырках. | Текущий | 14.11-14.11 | 15.11-15.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | вивать координацию в кувырках вперед | общении со сверстниками и взрослыми. | | | | |
| 30. | Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Эстафета «Верёвочка под ногами». | Комбинированный | 1 | Как развивать гибкость тела? ЦЕЛИ: учить выполнению упражненияна растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия;адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. КОММУНИКАТИВНЫЕ : допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками. | НАУЧАТСЯ: - самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; - соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой. | Текущий | 16.11-16.11 | 16.11-16.11 |
| 31. | Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражне-ниям с гимнасти-ческими палками и скакалкой. Игра «Удочка» | Комбинированный | 1 | Какие существуют строевые команды? Правила безопаснго поведения в разминке с гимнастическими палками. | 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. | НАУЧАТСЯ: - оценивать дистанцию и интервал в строю; - выполнять упражнения с гимнастической палкой; - пробегать через вращающуюся | Текущий | 20.11-20.11 | 20.11-20.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ЦЕЛИ: учить выпол-<br>нять упражнения по команде; развивать координационные способности в играх и эстафетах. | КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | скакалку. | | | |
| 32. | Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики | Применение знаний и умений. | 1 | Правила безопасного поведения в подвижных играх.<br>ЦЕЛИ: учить выполнять упражнеия акробатики в комбинации из двух-трёх упражнений.. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | НАУЧАТСЯ:<br>- организовывать и проводить подвижные игры;<br>- контролировать свои действия в игре и наблюдать за действиями других игроков. | Текущий | 21.11-21.11 | 22.11-22.11 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 33. | Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Игра «Вышибалы» | Комбинированный | 1 | Постановка рук и ног при выполнении броска и ловли мяча разными способами. ЦЕЛИ: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнениии упражнений с мячом. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | НАУЧАТСЯ: - грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | Текущий | 23.11-23.11 | 23.11-23.11 |
| 34. | Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Игра «Мяч соседу» | Комбинированный | 1 | Как выполнять броски и ловлю мяча с партнёром разными способами? ЦЕЛИ: развивать координационные способ- Ности, глазомер и точ- Ность при выполнении упражнений с | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия;адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. КОММУНИКАТИВНЫЕ: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и | НАУЧАТСЯ: - технически правильно выполнять броски и ловлю мяча различными способами; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | Текущий | 27.11-27.11 | 27.11-27.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | мячом в паре. | ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии . ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | | | | |
| 35. | Обучение различ - ным способам выполнения брос -ков мяча одной рукой. Игра «Мяч среднему». | Комбин ированн ый | 1 | Способы бросков мяча одной рукой. ЦЕЛИ: совершенство- вать координацион- ные способности, гла- зомер и точность при выполнении броска мяча одной рукой. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг) | Текущий | 28.11- 28.11 | 29.11- 29.11 |
| 36. | Совершенствован ие упражнений с мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Игра « Охотники и утки». | Примен ение знаний и умений | 1 | Как выполнять броски мяча в стену в движении? ЦЕЛИ: учить выполнять броски в стену в продвижении вдоль стены 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 | НАУЧАТСЯ: - грамотно исполь- Зовать технику броска и ловли мяча при выполнении упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения | Текущий | 30.11- 30.11 | 30.11- 30.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ловлей отскочившего от стены мяча. | поставленной задачей и условиями ее реализации.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | травматизма во время занятий физкультурой. | | | |
| 37. | Совершенствование броска и ловли мяча.<br>Развитие двигательных качеств, быстроты ведения мяча различными способами. | Комбинированный | 1 | Как совершенствовать технику ведения мяча?<br>ЦЕЛИ: закреплять навык ведения мяча на месте и в продвижении. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей.товарищей, родителей и других людей.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять ведение мяча различными способами. | Текущий | 4.12-4.12 | 4.12-4.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 38. | Развитие двигательных качеств в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Игра «Мяч соседу» | Примен е -ние знаний и умений. | 1 | Как выполнять броски мяча в корзину способом «снизу» после ведения. ЦЕЛИ: закрепить навык выполнения бросков мяча в кольцо. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, одноклассников, родителей и других людей. КОММУНИКАТИВНЫЕ: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии . ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | НАУЧАТСЯ: - технически правильно выполнять броски мяча в корзину после ведения; - добиваться достижения конечного результата. | Текущий | 5.12-5.12 | 6.12-6.12 |
| 39. | Совершенствован ие бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Игра «Бросок мяча в колонне» | Комбин ированн ый | 1 | Как ие бывают способы выполнения бросков мяча в корзину? ЦЕЛИ: закрепить навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» после | 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 | НАУЧАТСЯ: - выполнять упражнентя по образцу учителя и показу лучших учеников; - точно бросать мяч одной рукой и попадать в кольцо. | Текущий | 7.12-7.12 | 7.12-7.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ведения. | вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | |
| 40. | Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Игра « Гонки мячей в колоннах» | Комбинированный | 1 | Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага? ЦЕЛИ: учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения и приёма мяча от партнёра. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: осуществляют самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ: -технически правильно выполнять броски мяча в кольцо различными способами; - организовывать и проводить подвижные игры. | Текущий | 11.12-11.12 | 11.12-11.12 |
| 41. | Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Игра «Антивышибалы» | Комбинированный | 1 | Развитие координационных способностей. ЦЕЛИ: учить передвигаться приставными шагами левым боком с одновременным ведением мяча. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в | НАУЧАТСЯ: -выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком. | Текущий | 12.12-12.12 | 13.12-13.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | |
| 42. | Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Игра «Вышибалы двумя мячами». | Комбинированный | 1 | Каким способом выполнять бросок набивного мяча на дальность? ЦЕЛИ: закрепить навык выполнения бросков набивного мяча разными способами. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку и предложения учителей, товарищей, родителей и других взрослых. КОММУНИКАТИВНЫЕ: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе несовпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - технически правильно выполнять броски набивного мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Текущий | 14.12-14.12 | 14.12-14.12 |
| 43. | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивого мяча из-за головы. Игра «Вышибалы двумя мячами» | Проверка и коррекция знаний и умений. | 1 | Какова этапность выполнения бросков набивного мяча из-за головы? ЦЕЛИ: закреплять навык выполнения бросков набивного | РЕГУЛЯТИВНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в | НАУЧАТСЯ: - самостоятельно подбирать подводящие упражнения для выполнения броска набивного мяча из-за головы. | Контроль двига-тельных качеств (броски набивно-го мяча) | 18.12-18.12 | 18.12-18.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | мяча разными способами. | контроле способа решения.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | |
| 44. | Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с мячом. | Комбинированный | 1 | Как определить расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага после ведения и последующего броска мяча?<br>ЦЕЛИ: закреплять навык выполнения бросков мяча в корзину после ведения и остановки в два шага. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | НАУЧАТСЯ:<br>- самостоятельно определять расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском. | Текущий | 19.12-19.12 | 20.12-20.12 |
| 45. | Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие | Комбинированный | 1 | Какие действия предпринять при обводке противника?<br>ЦЕЛИ: учить | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач. | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять ведения мяча с изменением направления зигзагом и вокруг стоек в | Текущий | 21.12-21.12 | 21.12-21.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. | | | ведению мяча с изменением направления с обводкой партнёра и в эстафетах. | РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | эстафетах. | | | |
| 46. | Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам на месте. Игра «Попали в кольцо». | Изучение нового материала | 1 | Какие есть правила взаимодействия в игре с элементами баскетбола? ЦЕЛИ: учить ведению мяча, остановке в два шага, поворотам с мячом на месте и споследующей передаче мяча партнёру. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приёмы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленнойзадачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - технически правильно выполнять упражнения с элементами баскетбола; - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Текущий | 25.12-25.12 | 25.12-25.12 |
| 47. | Совершенствование ведения мяча с изменением направ-ления. Игра «Гонка | Комбинированный | 1 | Способы ведения мяча. ЦЕЛИ: закреплять навык ведения мяча с изменением | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленнойзадачей и условиями | НАУЧАТСЯ: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации. | Текущий | 26.12-26.12 | 27.12-27.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | баскетбольных мячей». | | | направления. | её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | |
| 48. | Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнёру. | Изучение нового материала. | 1 | Разновидности спортивных игр с мячом. ЦЕЛИ: учить различать правила спортивных игр с мячом: футбола, волейбола, баскетбола; закреплять навыки ведения мяча с последующей передачей партнёру. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ :ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила а контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, уме ют находить с ними общий язык и общие интересы. | НАУЧАТСЯ: - давать характеристику, объяснять правила спортивных игр с мячом; - соблюдать правила поведения и предупрехдения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | Текущий | 28.12-28.12 | 28.12-28.12 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 49. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Проехать через ворота» | Изучение нового материала | 1 | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. ЦЕЛИ: учить выполнять команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись! «Лыжи снять!», « Очистить от снега!» «Лыжи скрепить!» | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль. КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: -технически правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью; - выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря. | Текущий. | 15.01-15.01 | 15.01-15.01 |
| 50. | Совершенствование ходьбы на лыжах. Игра без лыж «Перестрелка» | Комбинированный | 1 | Спортивная форма одежды для занятий лыжной подготовкой. ЦЕЛИ:закреплять навык ступающего и скользящего шага на лыжах ; учить ходьбе и поворотам на лыжах приставными шагами. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приёмы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речьдля регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в | НАУЧАТСЯ: - самостоятельно подбирать форму одежды в соответсвии с погодой; - передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции. | Текущий. | 16.01-16.01 | 17.01-17.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | достижении поставленных целей. | | | | |
| 51. | Совершенствование скользящего и ступающего шага. Развитие двигатель-ных качеств, выносли-вости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. | Комбинированный | 1 | Как выполнять обгон на дистанции? ЦЕЛИ: развивать коор-динационные способности при ходьбе на лыжах. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | НАУЧАТСЯ: - передвигаться по дистанции со средней скоростью; - выполнять обгон на дистанции. | Текущий | 18.01-18.01 | 18.01-18.01 |
| 52. | Обучение технике спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км. | Изучение нового материала. | 1 | Как правильно стартовать на лыжах? ЦЕЛИ: развивать выносливость и ско-ростно-силовые качества в ходьбе на лыжах. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнёра; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ:проявляют | НАУЧАТСЯ: - равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км; - выполнять обгон на дистанции. | Текущий. | 22.01-22.01 | 22.01-22.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.. | | | | |
| 53. | Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками. | Комбинированный | 1 | Как пройти на лыжах дистанцию без потери времени? ЦЕЛИ: развивать координационные способности при поворотах и спусках на лыжах; | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приёмы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | НАУЧАТСЯ: -выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции. - выполнять спуск и подъём на лыжах с палками. | Текущий | 23.01-23.01 | 24.01-24.01 |
| 54. | Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок. Игра «Кто дольше прокатится». | Комбинированный | 1 | Как правильно провести разминку перед прохождением дистанции? ЦЕЛИ: корректировка техники торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию | НАУЧАТСЯ: - корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без палок. . | Текущий | 25.01-25.01 | 25.01-25.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | палок. | партнёрав общении и взаимодействии»договариваютсяо распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | | | | |
| 55. | Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции. | Комбинированный | 1 | Порядок действий при обгоне. ЦЕЛИ: учить чередованию шагов на лыжах; развивать скоростно-силовые качества. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциямив различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ: -выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время передвижения по дистанции. | Текущий | 29.01-29.01 | 29.01-29.01 |
| 56. | Обучение повороту на лыжах «упором». Совершенствование подъёма на лыжах. Игра «Подними предмет». | Комбинированный | 1 | Как избежать столкновений при спуске с горы на лыжах? ЦЕЛИ: учить поворотам «упором»; развивать координационные | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приёмы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно | НАУЧАТСЯ: - технически првильно выполнять на лыжах повороты «упором». | Текущий | 30.01-30.01 | 31.01-31.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | способности при спуске на лыжах. | воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | | | | |
| 57. | Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Обучение падению на лыжах набок. | Комбинированный | 1 | В каких случаях применяется торможение падением на лыжах? ЦЕЛИ: развивать координационные способности при ходьбе на лыжах. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль. КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: -выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами. - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | Текущий | 1.02-1.02 | 1.02-1.02 |
| 58. | Совершенствование передвижения на лыжах с палками с | Комбинированный | 1 | Как распределять силы при передвижении на лыжах на | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. | НАУЧАТСЯ: - выполнять движение на лыжах по дистанции с | Текущий | 5.02-5.02 | 5.02-5.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м. | | | больших дистанциях?<br>ЦЕЛИ: учить выполнять движение на лыжах по дистанции 1000 м на время; закреплять навык передвижения на лыжах различными способами. | РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | чередованием шагов и хода. | | | |
| 59. | Ознакомление с понятием «физическая нагрузка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м. | Изучение нового материала. | 1 | Какие бывают способы подъема на склон?<br>ЦЕЛИ: закреплять навык передвижения на лыжах при выполнении подъёма. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ:<br>- технически правильно выполнять на лыжах подъёмы и спуски при прожождении дистанции. | Текущий | 6.02-6.02 | 7.02-7.02 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 60. | Развитие двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Игра «Охотники и олени». | Примен е-ние знаний и умений | 1 | Как самостоятельно проводить занятия по лыжной подготовке? ЦЕЛИ: развивать внимание, ловкость, координацию при выполнении игровых упражнений на лыжах. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | НАУЧАТСЯ: - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Текущий | 8.02-8.02 | 8.02-8.02 |
| 61. | ТБ на уроках на уроках с мячами в спортивом зале. Совершенствован ие передачи мяча в парах. Игра «Охотники и утки» | Комбин ированн ый | 1 | Как избежать травмы на урока физкультуры? ЦЕЛИ: закреплять навык выполнения бросков и ловли волейбольного мяча разными способами. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | НАУЧАТСЯ: - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время упражнений с мячом. | Текущий | 12.02-12.02 | 12.02-12.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ЛИЧНОСТНЫЕ: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | | | | |
| 62. | Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч». | Комбинированный | 1 | Каким способом легче перекинуть мяч через сетку? ЦЕЛИ: закреплять выполнение бросков мяча через сетку, ловлю высоко летящего мяча. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: -технически правильно выполнять броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры. | Текущий | 13.02-13.02 | 14.02-14.02 |
| 63. | Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Игра «Выстрел в небо». | Изучение нового материала | 1 | Правила игры в пионербол. ЦЕЛИ: учить правильно бросать мяч через сетку. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль. КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на | НАУЧАТСЯ: - технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи. | Текущий | 15.02-15.02 | 15.02-15.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | позицию партнера в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | |
| 64. | Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы. Игра в пионербол. | Комбинированный | 1 | Что означает команда «переход»?<br>ЦЕЛИ: развиватькоор-инационные способности, глазомер и точность привыполнении упражнений с мячом | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ:<br>- технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы;<br>-перемеща-ться по площадке по команде «переход». | Текущий | 19.02-19.02 | 19.02-19.02 |
| 65. | Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой. Игра в пионербол. | Комбинированный | 1 | Как ведётся счёт в пионерболе?<br>ЦЕЛИ: совершенство-вать координа-ционные спо- | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при | НАУЧАТСЯ:<br>- технически правильно выполнять броски мяча через сетку ;<br>- организовывать и | Текущий | 20.02-20.02 | 21.02-21.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | собности, глазо-мер и точность при выполнении упражнений с мячом. | выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль. КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | проводить подвижные игры. | | | |
| 66. | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол | Комбинированный. | 1 | Сколько передач выполняется в своей зоне? ЦЕЛИ: учить распределять роли игроков в командной игре. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей ,осуществляют пошаговый и итоговый контроль. КОММУНИКАТИВНЫЕ: Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | НАУЧАТСЯ: - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Текущий | 22.02-22.02 | 22.02-22.02 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 67. | Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре пионербол. | Комбинированный | 1 | Сколько шагов можно сделать с мячом в руках в игре в пионер-бол? ЦЕЛИ : развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей ,осуществляют пошаговый и итоговый контроль. КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: -организо-вывать и проводить подвижные игры с мячом; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | Текущий | 26.02-26.02 | 26.02-26.02 |
| 68. | ТБ на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги. | Комбинированный | 1 | Для чего устанавливаются правила игры? ЦЕЛИ: закреплять навык ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: оказывают | НАУЧАТСЯ: -технически правильно выполнять ведение мяча ногами; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. | Текущий | 27.02-27.02 | 28.02-28.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | | | | |
| 69. | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Игра «Гонка мячей». | Комбинированный | 1 | Распределение ролей игроков в командной игре. ЦЕЛИ: закреплять навык ведения мяча ногами различными способами. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ: - добиваться достижения конечного результата; - организовывать и проводить подвижные игры. | Текущий | 1.03-1.03 | 1.03-1.03 |
| 70. | Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Игра «Слалом с мячом». | Комбиро-ванный | 1 | Правила безопасного поведения при игре в футбол. ЦЕЛИ: развивать координацион-ные способности ведения мяча ногой между стойками. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о | НАУЧАТСЯ: - технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. | Текущий | 5.03-5.03 | 5.03-5.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | | | | |
| 71. | Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Футбольный бильярд». | Комбинированный | 1 | За что назначается штрафной удар (пенальти) в игре в футбол? ЦЕЛИ: совершенствовать навык взаимодействия с партнёром в упражнениях с мячом. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: -творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата. | Текущий | 6.03-6.03 | 7.03-7.03 |
| 72. | Обучение передаче и приему мяча ногами в паре. Игра «Жонглируем ногой». | Комбинированный | 1 | Как выполнять жонглирование мячом? ЦЕЛИ: развивать координационные способности, глазо- | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на | НАУЧАТСЯ: -технически правильно выполнять жонглирование ногой; - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Текущий | 12.03-12.03 | 12.03-12.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | мер и точность при выполнении упражнений с мячом. | основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | | | | |
| 73. | Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол. | Комбинированный | 1 | Как попасть в цель? ЦЕЛИ: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | НАУЧАТСЯ: - выполнять легкоатлетические упражнения в броске мяча в цель. | Текущий | 13.03-13.03 | 14.03-14.03 |
| 74. | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Броски мяча в горизонтальную цель. ЦЕЛИ: развивать координационные способности, глазомер и точность | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют | НАУЧАТСЯ: - технически правильно выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель. | Контроль двигательных качеств (броски малого мяча). | 15.03-15.03 | 15.03-15.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | при выполнении упражнений с мячом. | установленные правила в контроле способа решения.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | | | | |
| 75. | Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперёд и назад. Игра «Ноги на весу» | Изучение нового материала. | 1 | Правила безопасности выполнения упражнений на гимнастических снарядах.<br>ЦЕЛИ: учить упражнениям на гимнастическом бревне;<br>развивать внимание, ловкость, координацию . | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ:<br>- выполнять упражнения для развития ловкости и координации. | Текущий | 19.03-19.03 | 19.03-19.03 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 76. | Обучение ходьбе по гимнастическому бревну на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове и руках. | Комбинированный | 1 | Как правильно перемещаться по бревну?<br>ЦЕЛИ: учить ходить по гимнастическому бревну; закреплять навык выполнения различных стоек. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ:<br>- выполнять ходьбу по гимнастическому бревну различными способами.;<br>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | Текущий | 20.03-20.03 | 21.03-21.03 |
| 77. | Развитие координационных качеств в упражне-ниях с гимнастичес-кими палками.<br>Эстафета с гимнастическими палками. | Комбинированный | 1 | Правила безопасного выполнения упражнений с гимнастическими палками.<br>ЦЕЛИ: закрепить навык выполнения общеразвивающих упражнений в группе. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ:<br>- выполнять упражнения для развития координации движений в различных ситуациях | Текущий | 22.03-22.03 | 22.03-22.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 78. | Обучение ходьбе по гимнастическому бревну. Совершенствование упражнений акробатики. Игра “Передал-садись». | Комбинированный | 1 | Как выполнять повороты на бревне? ЦЕЛИ: учить выполнять повороты на гимнастическом бревне различными способами; закреплять навык выполнения стойки на руках у стены и со страховкой партнера. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,осуществляют пошаговый и итоговый контроль. КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: --творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата. | Текущий | 2.04-2.04 | 2.04-2.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 79. | Обучение упражне-ниям на гимнастиче-ском бревне: приседания, пере-ходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Игра «Верёвочка под ногами». | Комбин иро-ванный | 1 | Правила безопасного поведения на гимнастическом бревне. ЦЕЛИ: учить вы-полнять упраж-неия для разви-тия равновесия, координации и добиваться пра-вильного выпол-нения. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | НАУЧАТСЯ: - выполнять упраж-нения на бревне (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях). | Текущий | 3.04-3.04 | 4.04-4.04 |
| 80. | Обучение лазанью по канату в три приёма. Развитие координа-ции посредством упоров на руках. Игра «Пустое место». | Комбин ированн ый | 1 | Правила без-пасного выпол-нения лазанья по канату. ЦЕЛИ: развивать внимание, силу, ловкость при выполнении лазанья по канату. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют | НАУЧАТСЯ: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физичес-кими упражнениями. | Текущий | 5.04-5.04 | 5.04-5.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | | | | |
| 81. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Коньки-горбунки». | Проверка и коррекция знаний и умений. | 1 | Как вести контроль за развитием двигательных качеств? ЦЕЛИ: закреплять навык выполнения прыжка с места. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый и итоговый контроль. КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: -выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств. | Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места) | 9.04-9.04 | 9.04-9.04 |
| 82. | Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Игра «Коньки – горбунки». | Изучение нового материала. | 1 | Какие упражнения выполняются с гимнастическим козлом? ЦЕЛИ:раэвивать силовые качест-ва и координа-цию движения в упражнениях с гимнастическим козлом. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. | НАУЧАТСЯ: -выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки. | Текущий | 10.04-10.04 | 11.04-11.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | |
| 83. | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Как вести контроль за развитием двигательных качеств? ЦЕЛИ: закреплять на-вык выполнения подтягивания на перекладине. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый и итоговый контроль. КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: -технически правильно выполнять подтягивание на перекладине; - добиваться достижения конечного результата. | Контроль двигательных качеств (подтягивания на перекладине). | 12.04-12.04 | 12.04-12.04 |
| 84. | Обучение дыхательным упражнениям по методике А.Стрельниковой: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Игра «Волк и зайцы». | Изучение нового материала. | 1 | Значение дыхательных упражнений для укрепления здоровья. ЦЕЛИ: развивать мышцы, участвующие в процессе дыхания. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и | НАУЧАТСЯ: - технически правильно выполнять дыхательные упражнения по методике А.Стрельниковой. | Текущий | 16.04-16.04 | 16.04-16.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | | | | |
| 85. | Обучение дыхатель-ным упражнениям по методике А.Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты». Игра «Заморозки». | Изучение нового материала. | 1 | Как правильно дышать? ЦЕЛИ:Развивать мышцы, участву-ющие в процес-се дыхания. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ: - соблюдать ритм при выполнении дыхательных упраж-нений; - организовывать и проводить подвиж-ные игры. | Текущий | 17.04-17.04 | 18.04-18.04 |
| 86. | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний». | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Как вести контроль за развитием дви-гательных качеств? ЦЕЛИ: закреплять навык выполнения наклона вперёд из | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | НАУЧАТСЯ: - выполнять упражнения для развития гибкости различными способами. | Контроль двига-тельных качеств (наклон вперед из положени я стоя). | 19.04-19.04 | 19.04-19.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | положения стоя. | КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | | | | |
| 87. | Совершенствование дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъём туловища за 30 с. | Комбинированный | 1 | Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики. Какие качества развиваются при выполнении подъёма туловища из положения лёжа? ЦЕЛИ: учить выполнять упражнения дыхательной гимнастики; правильно выполнять поднимание туловища из положения лёжа на время. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | НАУЧАТСЯ: - технически правильно выпол-нять упражнения дыхательной гимнастики; - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Контроль двигательных качеств (подъем туловища из положени лёжа). | 23.04-23.04 | 23.04-23.04 |
| 88. | Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий | Изучение нового материала. | 1 | Правила безопасного выполнения акробатических упражнений в | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят | НАУЧАТСЯ: - самостоятельно применять гимнастику для глаз в физкульминутках. | Текущий | 24.04-24.04 | 25.04-25.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки». | | | эстафетах. ЦЕЛИ: учить выполнять гимнастику для глаз; Выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала. | необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | | | | |
| 89. | ТБ на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, в беге, прыжках. Игра «Салки-догонялки». | Комбинированный | 1 | Правила безопасного поведения на спортивной площадке. ЦЕЛИ: закреплять на-выки выполнения упражнений на развитие выновливости различными способами. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | Текущий | 26.04-26.04 | 26.04-26.04 |
| 90. | Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных | Комбинированный | 1 | При каких видах бега применяется низкий и высокий старт? ЦЕЛИ: совершенствовать технику | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с | НАУЧАТСЯ: -выполнять легкоатлетические упражнения; - распределять свои силы во время бега с | Текущий | 30.04-30.04 | 30.04-30.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | качеств в беге. | | | низкого и высокого старта; развивать ско-ростные качества в беге с ускорением. | поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | ускорением. | | | |
| 91. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Эстафета «Кто даль-ше прыгнет?» | Комби-ниро-ванный | 1 | Как выполняется прыжок в длину с разбега? ЦЕЛИ:закрепить навык прыжка в длину с разбега. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | НАУЧАТСЯ: -выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления. | Текущий | 7.05-7.05 | 3.05-7.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 92. | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 х 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Как развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами? ЦЕЛИ: совершенствовать технику челночного бега, развивать скоростно-силовые качества в прыжках через бпрьеры. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ: -выполнять упражнения на развитие физических качеств (прыгучести, быстроты, ловкости); выполнять прыжки , соблюдая правила безопасного приземления. | Контроль двига-тельных качеств (челноч-ный бег) | 8.05-8.05 | 7.05-14.05 |
| 93. | Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. | Комби-нированный | 1 | Какова техника финиширования в беге? ЦЕЛИ: закрепить навык выполнения бега на короткую дистанцию; развивать скоростные качества в беге с препятствиями. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - выполнять бег на короткую дистанцию с учётом финиширования; - равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями. | Текущий | 9.05-14.05 | 10.05-16.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 94. | Контроль за развити-ем двигательных качеств: бег на 30 м. | Проверка и коррек-ция знаний и умений | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции? ЦЕЛИ: закрепить навык бега на короткую дис-танцию; развивать скоро-стные качества. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения и финиширования. | Контроль двига-тельных качеств (бег на 30 м). | 14.05-15.05 | 14.05-17.05 |
| 95. | Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность. | Комби-нирован-ный | 1 | Как распреде-лять силы при длительном беге? Цели:учить пра-вильной поста-новке рук и ног при метании. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ: -выполнять легкоатлетические упражнения-медлен-ный бег до 1000 м; - выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног. | Текущий | 15.05-17.05 | 16.05-21.05 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 96. | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «За мячом противника». | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Каковы правила выполнения метания?<br>ЦЕЛИ: учить выполнять игровые действия и упражнения подвижных игр разной функциональной направленности. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ:<br>- организовывать подвижные игры;<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Контроль двига-тельных качеств (метани) | 17.05-21.05 | 17.05-23.05 |
| 97. | Медленный бег до 1000 метров. Контроль пульса. Игра «Горячая картошка». | Комби-нирован-ный | 1 | Как проводится подсчет пульса?<br>ЦЕЛИ: учить выполнять подсчет пульса на запястье до занятий, после нагрузки, после восстановления. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ:<br>- выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки. | Текущий | 21.05-22.05 | 21.05-24.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 98. | Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000 м. Игра в пионербол. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции? ЦЕЛИ: учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. КОММУНИКАТИВНЫЕ: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ: -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | Контроль двига тельных качеств (бег на 1000 м). | 22.05-24.05 | 23.05-28.05 |
| 99. | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол. | Комбинированный | 1 | Как чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге? ЦЕЛИ: учить чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге; совершенствовать навык броска и ловли мяча. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | Текущий | 24.05-28.05 | 24.05-30.05 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 100. | Контроль за разви-тием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра «Вызов номеров». | Проверка и коррек-ция знаний и умений. | 1 | Как вести контроль за развитием двигательных качеств? ЦЕЛИ: закреплять навык выполнения прыжка с прямого разбега. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: -технически правильно выполнять прыжок с разбега; - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Контроль двига-тельных качеств (прыжок в длину) | 28.05-29.05 | 28.05-31.05 |
| 101. | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых лействий эстафет. | Проверка и коррек-ция знаний и умений. | 1 | Развитие координационных способностей в эстафетах. ЦЕЛИ: выполнять командные дей-ствия в эстафете для закрепления учебного материала. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: оказывают | НАУЧАТСЯ: - правильно передавать эстафету в различных ситуациях. | Контроль двига-тельных качеств (броски набивно-го мяча) | 29.05-31.05 | 30.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | | | | |
| 102. | Поведение итогов учебного года. | Приме-нение знаний и умений | 1 | Как использовать полученные навыки в прцессе обучения?<br>ЦЕЛИ: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый и итоговый контроль.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ:<br>-называть игры и формулировать их правила;<br>-организовывать и проводить подвижные игры в помещении и на улице. | Текущий | 31.05 | 31.05 |
| | | | | | | | | | |

# Календарно – тематическое планирование 4 класс

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Кол-во час | Решаемые проблемы | Планируемые результаты | | Вид контроля | 4Б, 4А | 4В |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Универсальные учебные действия | Предметные знания | | по плану/ по факту | по плану / по факту |
| 1. | ТБ в спортивном зале и на площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну. Игра «Салки». | Вводный | 1 | Как вести себя в спортивном зале и на спорттивной площадке? ЦЕЛИ: закрепить навыки построения и перестроений; развивать координацию движений в упражнениях утренней гимнастики. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют 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. | НАУЧАТЬСЯ: - соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; - выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». - организовывать и проводить подвижные игры. | Текущий | 4.09-4.09 | 4.09-4.09 |
| 2. | Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 м. Разучивание беговых | Применение знаний и умений. | 1 | Какой должна быть спортивная форма для занятий на улице? ЦЕЛИ: учить бегу в равномерном темпе по | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | НАУЧАТСЯ: - равномерно распределять силы для завершения длительного бега; | Текущий | 5.09-5.09 | 6.09-6.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | упражнений. Игра «Подвижная цель». | | | дистанции до 400 м; закрепить навык выполнения высокого и низкого старта, стартового ускорения. | КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение физического рпзвития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | - технически пра-вильно выполнять высокий и низкий старт, стартовое ускорение. | | | |
| 3. | Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м | Комби-ниро-ванный | 1 | Почему тестирование проводиться два раза в год? ЦЕЛИ: закрепить навык перестро-ния в шеренге; учить развивать скорость в беге на 30 метров. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые корректи-вы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и прихо-дят к общему решению в совместной деятель-ности, в том числе в ситуации столкновения интересов. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: -выполнять организующие строевые коман-ды и приемы; - выполнять легкоат-летические упражнения (бег). | Контро ль двига-тельны х качеств (бег на 30 метров ). | 6.09-6.09 | 7.09-7.09 |
| 4. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Охотники и утки». | Комби-ниро-ванный | 1 | Каковы организа-ционные приёмы прыжков? Коррети-ровка техники бега. ЦЕЛИ: тестирова-ние прыжка в длину с места, совершенствовани | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообра-зии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые корректи-вы в действие после его завершения на основе его оценки учёта характера сделанных ошибок. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собствен- | НАУЧАТЬСЯ: -технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; -технически правильно отталкиваться и | Контро ль двига-тельны х качеств (прыжо к в длину с | 11.09-11.09 | 11.09-11.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | е техники бега. | ное мнение и позицию; договариваются и прихо-<br>дят к общему решению в совместной деятельнос-<br>ти, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | приземляться. | места). | | |
| 5. | Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. | Изуче-ние нового матери-ала | 1 | Как бегать на короткую дистан-цию с высокого и низкого старта? ЦЕЛИ: учить прави-льной технике бега с высокого и низкого старта. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условия-<br>ми ее реализации; оценивают правильность выполнения действия;<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют реч для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на доброжела-<br>тельное общение и взаимодействие со сверстни-<br>ками; проявляют дисциплинированность,трудолю<br>бие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ:<br>- охарактеризоват ь значение физической подготовки солдат в русской армии;<br>- выполнять легкоат-<br>летические упражнения – бег на 60 м с высокого и низкого старта. | Текущ ий | 12.09-12.09 | 13.09-13.09 |
| 6. | Совершенствова-ние навыка мета-ния теннисного мяча. Контроль двигательных качеств: бег на | Комби-нирo-ванный | 1 | Каковы организа-ционные приёмы выполнения конт-рольных забегов на 60 метров? ЦЕЛИ: учить вы-полнять бег на 60 м с высокого | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач;<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собствен-<br>ное мнение; используют речь для | НАУЧАТСЯ:<br>- выполнять упраж-<br>нения для развития двигательных навыков;<br>- технически | Контро ль двига-тельны х качеств ( бег на 60 м). | 13.09-13.09 | 14.09-14.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 60 м с высокого старта. | | | старта; закрепить навык метания малого мяча на дальность. | регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | пра-<br>вильно выполнять забеги на дистанцию 60 метров. | | | |
| 7. | Совершенствование техники бега.<br>Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров. | Комби-<br>нированный | 1 | Корректировка техники бега.<br>ЦЕЛИ: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000 метров. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют<br>и формулируют познавательные цели.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят необходимые корректи-<br>вы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ : договариваются и прихо-<br>дят к общему решению в совместной деятельнос-<br>ти, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять легкоатлетическ ие упражнения (бег в медленном темпе) ;<br>- равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега. | Контро<br>ль<br>двига-<br>тельны<br>х<br>качеств<br>( бег на<br>1000<br>м). | 18.09-<br>18.09 | 18.09-<br>18.09 |
| 8. | Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.<br>Игра «Подвижная цель». | Комби-<br>нированный | 1 | Какие упражнения включать в раз-<br>минку перед мета-<br>нием мяча?<br>ЦЕЛИ: развивать координационные способности, глазомер и точ-<br>ность при выполне-<br>нии упражнений с мячом. | ПОЗНАВАЛЕЛЬНЫЕ: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: : формулируют собствен-<br>ное мнение; используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на активное общение и взаимодействие со | НАУЧАТСЯ:<br>- выполнять легкоат-<br>летические упражнения;<br>- организовывать и проводить подвижные игры;<br>-соблюдать правили взаимодействия с игроками | Контро<br>ль<br>двига-<br>тельны<br>х<br>качеств<br>(мета-<br>ние). | 19.09-<br>19.09 | 20.09-<br>20.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | |
| 9. | Объяснение поня-тия «физическая подготовка». Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, фини-ширования. | Комби-ниро-ванный | 1 | Общеразвивающие физкультурные упражнения. ЦЕЛИ: познако-миться с понятием «физическая подготовка» и её связью с развитием систем дыхания и кровообращения, учить выполнять игровые упражне-ния из подвижных игр разной функци-ональной направ-ленности. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приёмы решения поставленных задач; соотносят изучен-ные понятия с примерами из реальной жизни. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НПУЧАТЬСЯ: - организовывать и проводить подвижные игры-эстафеты; - соблюдать правили взаимодействия с игроками; - характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения . | Текущий | 20.09-20.09 | 21.09-21.09 |
| 10. | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Волк во рву». | Комби-ниро-ванный | 1 | Как правильно вы-полнять основные движения в прыжках? ЦЕЛИ: учить выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспри-нимают оценку учителя; КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ: - организовывать и проводить подвижные игры ; -выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников. | Текущий | 25.09-25.09 | 25.09-25.09 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11. | Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». | Комбинированный | 1 | Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги? ЦЕЛИ: 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 | 26.09-26.09 | 27.09-27.09 |
| 12. | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Прыгающие воробушки». | Комбинированный | 1 | Каковы организационные приёмы прыжков? ЦЕЛИ: учить правильной технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятиями физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ: - выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки); - технически правильно отталкиватьсяи приземляться в прыжке в длину с разбега. | Контроль двигательных качеств: (прыжок в длину с разбега). | 27.09-27.09 | 28.09-28.09 |
| 13. | Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационны | Изучение нового материала. | 1 | Как правильно регулировать физическую нагрузку? ЦЕЛИ: развивать координационные способности, глазомер и точность | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и прихо- | НАУЧАТСЯ: -выполнять легкоатлетические упражнения; - регулировать физическую нагрузку по скорости и | Текущий | 2.10-2.10 | 2.10-2.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | х качеств в эстафетах с мячом. | | | при выполнении эстафет с мячом. | дят к общему решению в совместной деятель-<br>ности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | продолжитель-ности выполнения упражнений. | | | |
| 14. | Контроль двигате-льных качеств: челночный бег 3 х 10 м . Совершенствование прыжков через низкие барьеры. | Комби-ниро-ванный | 1 | Каковы правила выполнения челночного бега 3<br>3 х 10 м?<br>ЦЕЛИ: развивать прыгучесть и коор-динацию в беге с низкими барьерами. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно восприни мают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.<br>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.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ:ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять легкоат-летические упражнения;<br>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через барьеры. | Контроль двига-тельных качеств: (челно ч-ный бег). | 3.10-3.10 | 4.10-4.10 |
| 15. | Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание ».<br>Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) | Изуче-ние нового матери-ала. | 1 | Как определить толчковую ногу и с какой стороны разбегаться?<br>ЦЕЛИ: учить разбе-гу в прыжках в высоту способом «перешагивание». | ПОЗНАВАЛЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообра-<br>зии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ:формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание »;<br>- выполнять организующие строевые команды и приёмы. | Текущ ий | 4.10-4.10 | 5.10-5.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ЛИЧНОСТНЫЕ: раскрывают внутреннюю позицию школьника. | | | | |
| 16. | Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание ». | Комби-ниро-ванный | 1 | Какова этапность обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание»? ЦЕЛИ: учить выпол-нять легкоатлети-ческие упражнения – прыжки в высоту различными способами. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: вносят коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и прихо-дят к общему решению в совместной деятель-ности, в том числе в ситуации столкновения интересов. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ: - выполнять правила поведе-ния и предупреж-дения травма-тизма во время занятий физическими упражнениями. | Текущ ий | 9.10-9.10 | 9.10-9.10 |
| 17. | Совершенствова ние разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание ». Игра «Удочка». | Комби-ниро-ванный | 1 | Как безопасно приземляться в прыжках? ЦЕЛИ: учить безо-пасному приземле-нию после выпол-нения прыжка в высоту способом «перешагивание». | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выпол нения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. КОММУНИКАТИВНЫЕ: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ: - выполнять легкоатлетичес-кие упражнения-прыжки в высоту способом «перешагивание ». | Текущ ий | 10.10-10.10 | 11.10-11.10 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18. | Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из раличных положений). | Изучение нового материала. | 1 | Как правильно передать и принять эстафету? ЦЕЛИ: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей,товарищей, родителей и других людей. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности в том числе в ситуации столкновения интересов. ЛИЧНОСТНЫЕ: раскрывают внутреннюю позицию школьника. | НАУЧАТСЯ: -правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. | Текущий | 11.10-11.10 | 12.10-12.10 |
| 19. | ТБ в зале с инвента-рём и на гимнасти-ческих снарядах. Игра «Перестрелка». | Комбинированный | 1 | Правила безопасности в зале с инвентарём и на гим-настических снарядах. ЦЕЛИ: учить выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамейки и стенка). | ПОЗНАВАтЕЛЬНЫЕ: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ: - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться конечного результата. | Текущий | 16.10-16.10 | 16.10-16.10 |
| 20. | Повторение ТБ в зале. Контроль двигательных качеств: | Комбинированный | 1 | Как избежать травм во время занятий физическими | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятиями | НАУЧАТСЯ: - научаться соблюдать правила поведе- | Контроль двигательны | 17.10-17.10 | 18.10-18.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | подъём туловища за 30 с. Игра «Посадка карто-феля». | | | упражнениями? ЦЕЛИ: закрепить умение поднимать туловище из положения лёжа на боку. | физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: понимают значение знаний для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | ния и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - организовывать и проводить подвижные игры. | х качеств (подъём тулови ща за 30 секунд ). | | |
| 21. | Совершенствование упражнений акро-батики: группиров-ка, перекаты 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 предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. ЛИЧНОСТНЫЕ: раскрывают внутреннюю позицию школьника. | НАУЧАТСЯ: -выполнять упражнения для развития ловкости и координации. | Текущий | 18.10-18.10 | 19.10-19.10 |
| 22. | Совершенствование упражнений: стойка на лопатках,«мост», кувырок вперёд, кувырок назад. | Применение знаний, умений | 1 | Каковы правила выполнения упражнений акробатики и гимнастики? ЦЕЛИ: учить выпол- нять | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. | НАУЧАТСЯ: - выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития | Текущий | 23.10-23.10 | 23.10-23.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | упражнения фронтальным, поточным и групповым методом. | 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.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | основных фиэических качеств. | | | |
| 23. | Совершенствование прыжков со скакалкой, выпол-нение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне. | Применение знаний, умений | 1 | Какова этапность при обучении прыжкам со скакалкой?<br>ЦЕЛИ: закрепить умение прыгать и пробегать через длинную вращающуюся скакалку; учить выполнять - упражнения в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне. | ПОЗНАВАЛЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ : используют установленные правила в контроле способа решения.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника. | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях;<br>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий фзическими Упражнениями. | Текущий | 24.10-24.10 | 25.10-25.10 |
| 24. | Обучение опорно-му прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки». | Изучение нового материала. | 1 | Прыжки через гим-настического козла различными спосо-бами.<br>ЦЕЛИ: учить прыж-кам через гимнас-тического козла (с небольшого разбе- | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. определяют и кратко характеризуют физи ческую культуру как занятиями физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условия-ми ее реализации.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют | НАУЧАТСЯ:<br>- соблюдать правила поведения и преду-преждения травма-тизма в прыжках через гимнастичес-кого козла; | Текущий | 25.10-25.10 | 27.10-27.10 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | га толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор при-сев и соскок вперёд). | речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | - организовывать и проводить подвиж-ные игры. | | | |
| 25. | Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации в упражнениях поло-сы препятствий. | Комбинированный | 1 | Правила передвижения по полосе препятствий с использованием гимнастических снарядов.<br>ЦЕЛИ: учить безо-пасному преодоле-нию полосы препят-ствий. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообра-зии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности , в том числе в ситуации столкновения интересов.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: раскрывают внутреннюю позицию школьника. | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять упражнения для развития ловкости и координации. | Текущий. | 6.11-7.11 | 6.11-8.11 |
| 26. | Ознакомление со способами регули-рования физичес-кой нагрузки. Разучивание упраж-нений с набивными мячами. | Изуче-ние нового матери-ала. | 1 | Какими способами регулируется физи-ческая нагрузка?<br>ЦЕЛИ: развивать силовые качества при выполнении упражнений с набивным мячом. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.<br>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.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на | НАУЧАТСЯ:<br>- выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановкой рук. | Текущий | 7.11-8.11 | 8.11-9.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | | | | |
| 27. | Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики. | Комбинированный | 1 | Что такое круговая тренировка? ЦЕЛИ: развивать гибкость в упражнении наклон вперёд из положения стоя. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ:ставят вопросы;обращают-ся 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; | Контроль двигательных качеств (наклон вперёд из положении стоя) | 8.11-13.11 | 9.11-13.11 |
| 28. | Обучение перемаху из виса стоя на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка». | Изучение нового материала | 1 | Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастической перекладине. ЦЕЛИ: учить выпол-нять перемах из виса стоя на низкой перекладине. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ: - технически правильно выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры | Текущий | 13.11-14.11 | 13.11-15.11 |
| 29. | Обучение упражнениям на перекладине в определён- | Изучение нового материала | 1 | Какова этапность при обучении перемахам на перекладине? ЦЕЛИ: учить | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: адекватно воспринимают предложения и оценку | НАУЧАТСЯ: - соблюдать правила поведения и преду- | Текущий | 14.11-15.11 | 15.11-16.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ной последователь-ности. Игра «Перемена мест». | | | выпол-нять серию упраж-нений на перекла-дине: из виса стоя присев толчком двумя ногами пере-мах, согнув ноги, в вис сзади согнув-шись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади со-гнувшись со сходом вперёд на ноги. | учителей, товарищей, родителей и других людей.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности , в том числе в ситуации столкновения интересов.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: раскрывают внутреннюю позицию школьника. | преждения травма-тизма во время занятий упражнени-ями на перекладине. | | | |
| 30. | Контроль двига-тельных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа(девочки) и подтягивание на перекладине (мальчики). | Про-верка и кор-рекция знаний и уме-ний. | 1 | Организационные приёмы лазанья по гимнастической стенке.<br>ЦЕЛИ: учить лаза-нью по гимнасти-ческой стенке; за-крепить навык вы-полнения кувырка вперёд. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выпол-нения действия;адекватно воспринимают пред-ложения и оценку учителей, товарищей, родите-лей и других людей.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ : допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ:<br>- технически пра-вильно выполнять акробатические элементы (кувырки);<br>- соблюдать правила безопасного поведения во время заня-тий физическими упражнениями. | Контро ль двига-тельны х качеств (подтяг и-вание). | 15.11-20.11 | 16.11-20.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 31. | Совершенствование разученных эле-ментов гимнастики в игре «Альпинисты». Обучение парным упражнениям акробатики. | Комбинированный | 1 | Упражнения акробатики в парах. ЦЕЛИ: закрепить навык выполнения упражнений гимнастики. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проб-лемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ:ставят вопросы,обращают-ся за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника. | НАУЧАТСЯ: - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - организовывать и проводить подвижные игры В помещении. | Текущий | 20.11-21.11 | 20.11-22.11 |
| 32. | Совершенствование лазанья по канату в три приёма. Развитие скоростно- силовых спо-собностей (подъём туловища лёжа на спине). | Комбинированный | 1 | Как выполнять лазанье по канату? ЦЕЛИ: учить лазанью по канату в три приёма. | 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 равития ловкости и скоростно - силовых качеств. | Текущий | 21.11-22.11 | 22.11-23.11 |
| 33. | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическим и палками. | Комбинированный | 1 | Правила безопасности в упражнениях с гимнастичес-кими палками. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: адекватно воспринимают оценку учителей, | НАУЧАТСЯ: - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; | Текущий | 22.11-27.11 | 23.11-27.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Развитие двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. | | | ЦЕЛИ: развивать внимание, координацию в упражнениях с гимнастичес-кими палками. | товарищей, родителей и других людей.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позици; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: раскрывают внутреннюю позицию школьника. | - соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями | | | |
| 34. | Совершенствование бросков теннисного мяча в цель.<br>Разучивание упраж-нений на коррекцию осанки.<br>Игра «Чья команда быстрее осалит игроков». | Комбинированный | 1 | Как развивать точность броска?<br>ЦЕЛИ: учить точным броскам теннисного мяча. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия;адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии .<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ:<br>- точно бросать мяч;<br>- выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки. | Текущий | 27.11-28.11 | 27.11-29.11 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 35. | ТБ в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с баскетбольными мячами. Игра «Передал – садись» | Комбинированный | 1 | Какие действия на уроке могут привес-ти 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: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника. | НАУЧАТСЯ: - технически пра-вильно бросать и ловить мяч при быстром движении; - соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями | Текущий | 28.11-29.11 | 29.11-30.11 |
| 36. | Совершенствование техники выполне-ния бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Игра «Мяч соседу». | Применение знаний и умений | 1 | Как выполнять бро-сок мяча в кольцо способом «снизу»? 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 понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ: - распределять свои силы во время медленного разминочного бега; - правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. | Текущий | 29.11-4.12 | 30.11-4.12 |
| 37. | Совершенствование бросков баскет-больного мяча в кольцо способом | Применение знаний и умений | 1 | Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения? | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: адекватно воспринимают предложения и оценку | НАУЧАТСЯ: -выполнять броски мяча в кольцо с правильной | Текущий | 4.12-5.12 | 4.12-6.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | «сверху» после ведения. Игра «Бросок мяча в колонне». | | | ЦЕЛИ: закреплять навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. | учителей.товарищей, родителей и других людей.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: раскрывают внутреннюю позицию школьника. | постановкой рук. | | | |
| 38. | Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование бросков двумя руками от груди. | Примене - ние знаний и умений. | 1 | Развитие быстроты и выносливости.<br>ЦЕЛИ: учить быстрому движению при ловле и передаче баскетбольного мяча различными способами. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: определяют, где применя-<br>ются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и услови-<br>ями ее реализации.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ:<br>- организовывать и проводить подвижные игры в помещении. | Текущ ий | 5.12-6.12 | 6.12-7.12 |
| 39. | Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Свершенствование броска мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. | Примене - ние знаний и умений. | 1 | Как правильно вести и бросать мяч в кольцо?<br>ЦЕЛИ: развивать координационные способности, глазо-<br>мер и точность при выполнении упраж-нений с мячом. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соот-<br>ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: ставят вопросы, обраща-ются за помощью; договариваются | НАУЧАТСЯ:<br>- выполнять движение с мячом с изменением направления;<br>- соблюдать пра-<br>вила взаимодей-ствия с игроками. | Текущ ий | 6.12-11.12 | 7.12-11.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | о распределе-<br>нии функций и ролей в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника. | | | | |
| 40. | Ознакомление с передвижением баскетболиста в игре.<br>Обучение поворо-<br>там на месте.<br>Игра мини-<br>баскет-бол. | При-<br>мене -<br>ние знаний и умений. | 1 | Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом?<br>ЦЕЛИ: учить правильно выпол-нять повороты на месте с мячом в руках после веде-ния и остановки в два шага. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: определяют, где применяют-ся действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условия-<br>ми ее реализации;<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание при-<br>чин успеха в учебной деятельности: осуществля-<br>ют самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ:<br>-технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках;<br>-<br>взаимодейство-вать с партнёрами в игре. | Текущ<br>ий | 11.12-<br>12.12 | 11.12-<br>13.12 |
| 41. | Контроль за разви-<br>тием двигательных качеств:<br>поднима-ние туловища за 30 с.<br>Игра в мини-<br>баскет-бол. | Про-<br>верка<br>и кор-<br>рекция знаний и уме-<br>ний. | 1 | Развитие скоростно-<br>силовых качеств в поднима-нии туловища из положения лёжа на спине на время.<br>ЦЕЛИ: учить под-нимать туловище из положения лёжа на спине за 30 секунд. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообра-<br>зии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: раскрывают внутреннюю позицию школьника. | НАУЧАТСЯ:<br>-выполнять упражнения для развития скоростно-<br>силовых качеств. | Контро<br>ль<br>двига-<br>тельны<br>х<br>качеств<br>(подни<br>-мание<br>тулови<br>-<br>ща за<br>30<br>секунд<br>). | 12.12-<br>13.12 | 13.12-<br>14.12 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 42. | | При-<br>мене -<br>ние<br>знаний и<br>умений. | 1 | Как действовать в игре, владея мячом, при атаке соперни-<br>ка?<br>ЦЕЛИ: закрепить навык поворотов на месте с мячом в руках после веде-<br>ния и остановки в два шага. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: определяют, где применя-<br>ются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и услови-<br>ями ее реализации;<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ:<br>- технически правильно выпол-<br>нять ведение и броски мяча;<br>- взаимодейство-<br>вать с партнёрами в игре. | Текущ<br>ий | 13.12-<br>18.12 | 14.12-<br>18.12 |
| 43. | Совершенствова<br>ние бросков мяча од-<br>ной рукой<br>различ-<br>ными<br>способами.<br>Игра «Мяч – среднему». | При-<br>мене -<br>ние<br>знаний и<br>умений | 1 | Какие бывают способы бросков мяча одной рукой?<br>ЦЕЛИ: закреплять навык броска мяча одной рукой. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: определяют, где применя-<br>ются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условия-<br>ми ее реализации;<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ:<br>- выполнять броски мяча одной рукой разными способами;<br>-<br>контролировать силу, выносливость и точность броска. | Текущ<br>ий | 18.12-<br>19.12 | 18.12-<br>20.12 |
| 44. | Совершенствова<br>ние<br>передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком.<br>Игра в мини-<br>баскетбол. | При-<br>мене -<br>ние<br>знаний и<br>умений | 1 | Как боком<br>передви-<br>гаться при ведении мяча правой рукой, левой рукой?<br>ЦЕЛИ: развивать координацию при ведении мяча приставными шагами правым и | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: определяют, где применя-<br>ются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в со-<br>ответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. | НАУЧАТСЯ:<br>- технически<br>пра-вильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком;<br>- взаимодейство-<br>вать с партнёрами в | Текущ<br>ий | 19.12-<br>20.12 | 20.12-<br>21.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | левым боком. | ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | игре. | | | |
| 45. | Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Эстафеты с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол. | Применение знаний и умений | 1 | Как выполняется остановка в два шага после ведения мяча? ЦЕЛИ: учить бросать мяч в корзину после ведения и остановки в два шага. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ: - технически правильно выполнять ведения мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину. | Текущий | 20.12-25.12 | 21.12-25.12 |
| 46. | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координации в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол. | Применение знаний и умений | 1 | Как обводить противника? ЦЕЛИ: учить вести баскетбольный мяч с изменением направления и обводкой партнёра. | 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 изменением направления; - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Текущий | 25.12-26.12 | 25.12-27.12 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 47. | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивног 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 партнёра 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). | 26.12-27.12 | 27.12-28.12 |
| 48. | Совершенствованиебаскетбольных упражнений. Развитие координационных способНостей в эстафетах с ведением и передачей мяча. | 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 | 27.12-15.01 | 28.12-15.01 |
| 49. | ТБ 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, Выполнения | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют | НАУЧАТСЯ: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой. | Текущий. | 15.01-16.01 | 15.01-17.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | движения на лыжах. | собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | | | | |
| 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 дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой; - технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции. | Текущий. | 16.01-17.01 | 17.01-18.01 |
| 51. | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Игра «Прокатись через ворота» | Применение знаний и умений | 1 | Как правильно подбирать лыжи и палки в зависимости от роста? ЦЕЛИ: развивать выносливость попеременным двухшажным ходом на лыжах с палками | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:самостоятельно формулируют цели; используют общие приемы решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных | НАУЧАТСЯ: -подбирать лыжи и палки по росту; - технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход. | Текущий. | 17.01-22.01 | 18.01-22.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | целей | | | | |
| 52. | Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палка-ми. Игра «Подними предмет». | При-мене - ние знаний и умений | 1 | Какие упражнения разминки выполня-ются перед прохож-дением дистанции на лыжах? ЦЕЛИ: закрепить навык одновремен-ного одношажного хода на лыжах с палками. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообра-зии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соо ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах. | Текущ ий. | 22.01-23.01 | 22.01-24.01 |
| 53. | Обучение одновре-менному бесшаж-ному ходу под уклон. Развитие выносливости в | Комби ниро-ванный | 1 | Как распределять силы при ходьбе на лыжах на большой дистанции? ЦЕЛИ: учить одновременному | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообра-зии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно | НАУЧАТСЯ: - технически пра-вильно выполнять одновременный бесшажный ход | Текущ ий | 23.01-24.01 | 24.01-25.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. | | | бесшажному ходу под уклон с палками. | воспринимают оценку учителя.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное<br>мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | на лыжах с палками под уклон. | | | |
| 54. | Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъёму на лыжах («полуёлочка» и «ёлочка»). | Примене - ние знаний и умений | 1 | Как избежать падения при спуске с горки на лыжах?<br>ЦЕЛИ: развивать выносливость, координацию в движении на лыжах различными способами. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообра-<br>зии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соот-<br>ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное<br>мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ:<br>- выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъёмы на лыжах). | Текущий | 24.01-29.01 | 25.01-29.01 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 55. | Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м. | Примене - ние знаний и умений | 1 | Какие действия и команды выполня-ются при обгоне на лыжах? ЦЕЛИ: закрепить навык выполнения одновременного двухшажного хода на лыжах с палка- ми. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообра- зии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соот- ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: -выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций. | Текущий | 29.01-30.01 | 29.01-31.01 |
| 56. | Совершенствование чередования шагов и хода на лыжах во время прохождения дистанции. | Примене - ние знаний и умений | 1 | Как выполнять чередование шага и хода на лыжах? ЦЕЛИ: развивать выносливость и координацию во время прохожде- ния дистанци на лыжах. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообра- зии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соот- ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Текущий | 30.01-31.01 | 31.01-1.02 |
| 57. | Совершенствование техники торможе-ния и | Примене - ние | 1 | В каких случаях применяется тормо | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообра- зии способов решения задач. | НАУЧАТСЯ: - технически пра- | Текущий | 31.01-5.02 | 1.02-5.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | поворотов на лыжах. Игра «Прокатись через ворота». | знаний и умений | | жение падением на лыжах? ЦЕЛИ: закрепить навык торможения и поворотов на лыжах. | РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собствен- ное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | вильно выполнять повороты, спуски и подъёмы на лыжах. | | | |
| 58. | Совершенствование спуска на лыжах способом«змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м. | Примене - ние знаний и умений | 1 | Развитие выносли-вости. ЦЕЛИ: учить вы- Полнять спуск на лыжах с палками ао склона способом «змейка». | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ:формулируют собствен- ное мнение; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на доброжела-тельное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - выполнять упражнения для развития выносливости при похождении тренировочных дистанций разученными способами пере- движения. | Текущий | 5.02-6.02 | 5.05-7.02 |
| 59. | Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время. | Про- верка и коррек- ция знаний и уме-ний | 1 | Какой интервал соблюдается при очередном старте на лыжах? ЦЕЛИ: учить прохождению на | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообра- зии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в со- ответствии с поставленной задачей и | НАУЧАТСЯ: - технически правильно выполнять двигательные действия | Текущий | 6.02-7.02 | 7.02-8.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | лыжах дистанции 1000 м на время. | условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собствен- ное мнение и позицию; договариваются и прихо- дят к общему решению в совместной деятель- ности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | лыжной подготовки, использовать их в соревновательно й деятельности. | | | |
| 60. | Разучивание игровых упражне- ний с бегом на лыжах и без лыж. | Комби- ниро- ванный | 1 | Как самостоятельно в свободное время заниматься лыжной подготовкой? ЦЕЛИ: учиь органи-зовывать самосто-ятельную деятель- ность зимой на улице. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообра- зии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в со- ответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собствен- ное мнение и позицию; договариваются и прихо дят к общему решению в совместной деятель- ности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - организовывать игровую деятельность с учётом требований её безопасности. | Текущ ий | 7.02- 12.02 | 8.02- 12.02 |
| 61. | ТБ в спортивном зале с мячами.Соверше н-ствование | Комби- ниро- ванный | 1 | Правила безопас- ного поведения в спортивном зале с мячами . | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообра- зии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои | НАУЧАТСЯ: - технически правильно выпол- | Текущ ий | 12.02- 13.02 | 12.02- 14.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах. | | | ЦЕЛИ: закрепить навык броска и ловли волейбольного мяча различными способами. | действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | нять броски и ловлю волейбольного мяча. | | | |
| 62. | Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча. Игра «Выстрел в небо». | Комбинированный | 1 | Как правильно и точно выполнять броски мяча через сетку?<br>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.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ:<br>- выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников;<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Текущий | 13.02-14.02 | 14.02-15.02 |
| 63. | Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол. | Комбинированный | 1 | Подача мяча.<br>ЦЕЛИ: учить ловить мяч через сетку с подачи. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и | НАУЧАТСЯ:<br>- соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. | Текущий | 14.02-19.02 | 15.02-19.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | условиями ее реализации;<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | | | | |
| 64. | Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой из зоны подачи.<br>Игра в пионербол. | Комбинированный | 1 | Как правильно и точно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи?<br>ЦЕЛИ: учить ловить мяч с подачи. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | НАУЧАТСЯ:<br>- технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. | Текущий | 19.02-20.02 | 19.02-21.02 |
| 65. | Обучение положению рук и ног при приёме и подаче мяча сверху и снизу.<br>Игра в пионербол. | Изучение нового материала | 1 | Как правильно выполнять стойку волейболиста?<br>ЦЕЛИ: учить двигательным действиям во время игры в волейбол. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ:формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на доброжела-тельное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ:<br>- выполнять упражнения с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников;<br>- соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Текущий | 20.02-21.02 | 21.02-22.02 |
| 66. | Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя | Изучение нового мате- | 1 | Развитие координационных способностей.<br>ЦЕЛИ: учить | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои | НАУЧАТСЯ:<br>- выполнять игровые упражне- | Текущий | 21.02-26.02 | 22.02-26.02 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | передача мяча с собственным подбрасыванием ;<br>приём сверху и передача мяча партнеру. | риала | | бросать и ловить мяч в паре различ-ными способами. | действия в соответствии с поставленной задачей и условия-<br>ми ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собствен-<br>ное мнение и позицию; договариваются и прихо<br>дят к общему решению в совместной деятель-<br>ности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | ния с элементами волейбола. | | | |
| 67. | Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием ;<br>приём снизу и пе-<br>редача мяча партнеру. | Изуче-ние нового мате-риала | 1 | Упражнения с мячом в паре.<br>ЦЕЛИ : развивать координационные способности, глазо-мер и точность при выполнении упраж-нений с мячом. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: определяют, где применя-<br>ются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ:<br>- выполнять упражнения для развития ловкости и координации. | Текущ ий | 26.02-27.02 | 26.02-28.02 |
| 68. | Совершенствова ние «стойки волейболиста». Игра в пионербол. | При-мене - ние знаний и умений | 1 | Развитие ловкости и координации.<br>ЦЕЛИ: закреплять положение рук и ног при приёме и передаче мяча сверху и снизу сетки. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнооб-<br>разии способов решения задач.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условия-<br>ми ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собствен- | НАУЧАТСЯ:<br>- организовывать и проводить подвижные игры с мячом;<br>-соблюдать правила взаимодйствия с игроками. | Текущ ий | 27.02-28.02 | 28.02-1.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | ное мнение и позицию; договариваются и прихо<br>дят к общему решению в совместной деятель-<br>ности.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | |
| 69. | Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя прямая подача на расстоя-<br>нии от партнёра; приём и передача мяча после подачи партнёром. | Изуче-<br>ние нового мате-<br>риала | 1 | Как точно выпол-<br>нять подачу и передачу мяча?<br>ЦЕЛИ: учить ниж-<br>ней прямой подаче, приёму и передаче мяча после подачи партнёром. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: определяют, где применя-<br>ются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ:<br>- технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку. | Текущ<br>ий | 28.02-<br>5.03 | 1.03-<br>5.03 |
| 70. | Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием ;<br>приём сверху и передача мяча партнеру. | При-<br>мене -<br>ние знаний и умений | 1 | Упражнения с эле-<br>ментами волейбола в парах.<br>ЦЕЛИ: развивать координационные способности, глазо-<br>мер и точность при выполнении упраж-<br>нений с мячом. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br>РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br>КОММУНИКАТИВНЫЕ:формулируют собствен-<br>ное мнение; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.<br>ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на доброжела-тельное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность , | НАУЧАТСЯ:<br>- выполнять упражнения с элементами волейбола;<br>- соблюдать правила поведе-<br>ния и предупреж-<br>дения травматиз-<br>ма во время заня-<br>тий упражнения- | Текущ<br>ий | 5.03-<br>6.03 | 5.03-<br>7.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | ми с мячом. | | | |
| 71. | Развитие координа-ционных способ-ностей, внимания, ловкости в упраж-нениях с элемен-тами волейбола. | При-мене - ние знаний и умений | 1 | Развитие координа-ционных способ-ностей. ЦЕЛИ: закрепить навык выполнения упражнений с эле-ментами волейбола в парах. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнооб-разии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условия-ми ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: -творчески пра-вильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку различными способами. | Текущ ий | 6.03-7.03 | 7.03-12.03 |
| 72. | Совершенствова ние упражнений с элементами волейбола в парах. | При-мене - ние знаний и умений | 1 | Правила выполне-ния бросков и ловли волейболь-ного мяча. ЦЕЛИ: развивать координационные способности, глазо-мер и точность при выполнении упражнений с мячом. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приёмы решения поставленных задач; соотносят изучен-ные понятия с примерами из реальной жизни. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - соблюдать правила поведе-ния и предупреж-дения травматиз-ма во время заня-тий упражнения-ми с мячом. | Текущ ий | 7.03-12.03 | 12.03-14.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 73. | Развитие внимания, двигательных качеств посредством волей-больных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола. | При-мене - ние знаний и умений | 1 | Правила и условия проведения игры в волейбол. ЦЕЛИ: учить приме-нять освоенные навыки упражне- Ний с элементами волейбола в игро-вой деятельности. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнооб- разии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условия- ми ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол. | Текущ ий | 12.03-13.03 | 14.03-15.03 |
| 74. | Совершенствова ние упражнений с эле- ментами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола. | При-мене - ние знаний и умений | 1 | Развитие координа-ционных способ-ностей. ЦЕЛИ: закрепить навык двигатель-ных действий, со-ставляющих содер-жание игры в волейбол. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнооб- разии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условия- ми ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - организовывать и проводить подвижные игры с мячом; -соблюдать правила взаимодйствия с игроками. | Текущ ий | 13.03-14.03 | 15.03-19.03 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 75. | Совершенствование упражнений с эле-ментами волейбола и применение их в пионерболе. | Комби-нирован-ный | 1 | Правила безопас-Ного поведения в подвижных и спортивных играх. ЦЕЛИ: закрепить навык двигатель-Ных действий, со-ставляющих содер-жание игры в волейбол. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ:формулируют собствен-ное мнение; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на доброжела-тельное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - применять элементы волейбола в игре в пионербол; - соблюдать правила взаимодйствия с игроками. | Текущ ий | 14.03-19.03 | 19.03-21.03 |
| 76. | Разучивание обще-развивающих упражнений с гимастическими палками и на гимнастической стенке. Игра «Салки с домом». | Комби-нирован-ный | 1 | Правила безопас-ности в упражне-ниях 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 собствен-ное мнение; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на доброжела-тельное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения ко-нечного резуль-тата. | Текущ ий | 19.03-20.03 | 21.03-22.03 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 77. | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра «Заморозки». | Примене - ние знаний и умений | 1 | Правила безопасного выполнения упражнений акробатики. ЦЕЛИ: закрепить навык выполнения кувырков вперёд и назад, стойки на лопатках, голове, руках у опоры. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ:формулируют собствен- ное мнение; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на доброжела-тельное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - технически правильно выпол- нять упражнения акробатики; - организовывать и проводить подвижные игры. | Текущий | 20.03-21.03 | 22.03-4.04 |
| 78. | Обучение упражне-ниям на гимнастическом бревне высотой 80 – 100 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Игра «Заморозки». | Примене - ние знаний и умений | 1 | Развитие равновесия. ЦЕЛИ: учить выпол- Нять упражнения на гимнастическом бревне различными способами. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ:формулируют собствен- ное мнение; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на доброжела-тельное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: -- выполнять упражнения на гимнастическом бревне, - контролировать осанку при выполнении упражнений | Текущий | 21.03-4.04 | 2.04-5.04 |
| 79. | Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Игра | Примене - ние знаний и умений | 1 | Развитие равновеСия. ЦЕЛИ: закрепить навык упражнений на | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнооб- разии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной | НАУЧАТСЯ: - выполнять упражнения для развития равновесия на | Текущий | 2.04-9.04 | 4.04-9.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | «Ноги на весу». | | | гимнастическом бревне высотой 80 - 100 см (присе-дания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях). | задачей и условия-ми ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | гимнастическом бревне. | | | |
| 80. | Контроль за разви-тием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приёма. Игра «Мышеловка» | Про-верка и коррек-ция знаний и умений. | 1 | Развитие силовых качеств. ЦЕЛИ: закрепить умение лазать по канату в три приёма. . | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ:формулируют собствен-ное мнение; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - характеризовать роль и значение уроков физическ-ой культуры для укрепления силовых качеств. | Контроль двига-тельных качеств (прыжок в длину с места) | 3.04-10.04 | 5.04-11.04 |
| 81. | Совершенствование ходьбы по гимна-стическому бревну высотой 80 – 100 см (с поворотами на носках, на одной | При-мене - ние знаний и умений | 1 | Равитие равнове-сия. ЦЕЛИ: закрепить навыки ходьбы по гимнастическому бревну в различ-ных сочетаниях без потери | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ:формулируют собствен- | НАУЧАТСЯ: - выполнять упражнения для развития равновесия; - соблюдать правила взаимодйствия с | Текущ ий | 4.04-11.04 | 9.04-12.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ноге, повороты прыжком). Игра «Мышеловка» | | | равновесия. | ное мнение; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на доброжела-тельное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | игроками. | | | |
| 82. | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Охотники и утки». | Комби-нирован-ный | 1 | Развитие силы. ЦЕЛИ:учить прыгать через гимнастичес-кого козла ( с не-большого разбега толчком о гимнасти ческий мостик прыжок в упор, стоя на коленях, пере-ход в упор присев и соскок вперёд). | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ:формулируют собствен-ное мнение; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на доброжела-тельное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - технически правильно вы-полнять опорный прыжок через гимнастического козла. | Текущ ий | 9.04-16.04 | 11.04-16.04 |
| 83. | Совершенствова ние перемаха на низкой перекладине. Развитие координа-ции в стойке на руках с опорой о стену. Игра «Вышибалы». | При-мене - ние знаний и умений | 1 | Развитие координа-ционных способ-ностей. ЦЕЛИ: закрепить навык перемаха на низкой перекла-дине 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 собствен-ное мнение; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на доброжела-тельное обращение и взаимодействие со сверстниками; | НАУЧАТСЯ: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - удерживать стойку на руках в течение длительного времени. | Текущ ий | 10.04-17.04 | 12.04-18.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | |
| 84. | Контроль за разви-тием двигательных качеств: подтягива-ние на низкой пе-рекладине из виса лёжа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). | Про-верка и коррек-ция знаний и умений. | 1 | Развитие силы в подтягивании на перекладине. ЦЕЛИ: развивать внимание, лов-кость при выполне-нии игровых упраж-нений с мячом. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ:формулируют собствен-ное мнение; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимо-действия с игроками. | Контроль двига-тельных качеств (подтяги-вание). | 11.04-18.04 | 16.04-19.04 |
| 85. | Обучение упражне-ниям на переклa-дине в связке. Развитие координа-ции, ловкости в серии кувырков вперёд. Игра «Метко в цель». | Комби-ниро-ванный | 1 | Как выполнять серию кувырков вперёд? ЦЕЛИ:учить выпол-нять связку упраж-нений на перекла-дине: из виса стоя присев толчком дву мя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнооб-разии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условия-ми ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - технически правильно выполнять упражнения на перекладине; - соблюдать правила поведе-ния и предупреж-дения травматиз-ма во время заня-тий упражнения-ми физическими упражнениями. | Текущ ий | 16.04-23.04 | 18.04-23.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | согнувшись со сходом вперёд на ноги. | | | | | |
| 86. | Совершенствование дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой; развитие координа-ции, ловкости, внимания в упражне-ниях акробатики. | Комбинированный | 1 | Роль физкультурной деятельности оздоровительной направленности. ЦЕЛИ: учить выполнять упражнения акробатики в связке: «ласточка», упор в широкой стойке ноги врозь, перекатом вперёд, лечь, мост, «стойка на лопатках», перекатом вперёд, упор присев, встать. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условиями её реализации. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ: - характеризовать физическую куль-туру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. | Текущий | 17.04-24.04 | 19.04-25.04 |
| 87. | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положе-ния стоя. Совершенствование дыхательных упражнений. | Комбинированный | 1 | Развитие гибкости. ЦЕЛИ: учить выполнять комплекс упражнений по профилактике заболеваний дыхательной системы посредством упражнений по методике А.Стрельниковой. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условиями её реализации. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных | НАУЧАТСЯ: - выполнять упражнения для развития гибкости; - организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью. | Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положе-ния стоя). | 18.04-25.04 | 23.04-26.04 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | нестандартных ситуациях. | | | | |
| 88. | Обучение гимнас-тике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). | Изуче-ние нового матери-ала. | 1 | Развитие гибкости в упражнениях акробатики. ЦЕЛИ: учить выполнять упражнения для коррекции зрения. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условиями её реализации. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собствен-ное мнение; используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ: - организовывать и проводить заня-тия физической культурой с про-филактической направленность ю | Текущ ий | 23.04-28.04 | 25.04-28.04 |
| 89. | Совершенствование упражнений для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски на-бивного мяча из-за головы. Обучение акробатической комбинации. | Про-верка и коррек-ция знаний и умений. | 1 | Развитие координа-ционных способно-стей в упражнениях акробатики. ЦЕЛИ: учить выпол-нять комбинацию упражнений акро-батики (кувырок вперёд, кувырок на зад, прыжок вверх с поворотом на 180, упор присев, прыж-ком упор лёжа,лечь на | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условиями её реализации. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собствен-ное мнение; используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | НАУЧАТСЯ: - выполнять уп-ражнения гимнастики для глаз; - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | Контро ль двига-тельны х качеств (бросо к набивн о-го мяча). | 24.04-7.05 | 26.04-7.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | живот, «рыбка», «корзинка», встать). | | | | | |
| 90. | Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игро- вых действий эстафет с преодолением препятствий. | При- мене - ние знаний и умений | 1 | Акробатические элементы. ЦЕЛИ: выполнять командные дейст- вия в эстафете для закрепления учебного материала. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ:формулируют собствен- ное мнение; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на доброжела-тельное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: -выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применяя их в игровой и соревновательно й деятельности. | Текущ ий | 25.04- 8.05 | 28.04- 10.05 |
| 91. | Обучение специ- альным беговым упражнениям. Совершенствова ние беговых упражне- ний с ускорением с высокого старта. Игра «Невод». | Комби- ниро- ванный | 1 | Правила безопасно- го поведения на спортивной пло- щадке. ЦЕЛИ: закрепить навык упражнений лёгкой атлетики на развитие быстроты и координации. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно формулиру-ют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответ- ствии с поставлнной задачей и условиями её 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 обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и | НАУЧАТСЯ: - соблюдать правила поведе- ния и предупреж- дения травматиз- ма во время заня- тий упражнения- ми физическими упражнениями. | Текущ ий | 28.04- 14.05 | 2.05- 14.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | упорство в достижении поставленных целей. | | | | |
| 92. | Контроль за разви-тием двигательных качеств: челночный бег 3 х 10 м. Ознакомление со способами закали-вания.Игра «Ловишка, поймай ленту». | Проверка и коррек-ция знаний и умений | 1 | Как контролировать развитие двигатель-ных 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; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на доброжелатель-ное обращение и взаимодействие со сверстника-ми; проявляют дисциплинированность , трудолю-бие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - характеризовать способы закаливания организма; - технически правильно выполнять челночный бег. | Контроль двига-тельных качеств (челно ч-ный бег) | 7.05-15.05 | 7.05-16.05 |
| 93. | Ознакомление с доврачебной помощью при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м | Проверка и коррек-ция знаний и умений | 1 | Низкий старт, стар-товое ускорение, финиширование. ЦЕЛИ: развивать двигательные качества, выноси-вость , быстроту в беге на короткие дистанции. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в со-ответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выпол-нения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - оказывать доврачебную помощь при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах. | Контроль двига-тельных качеств (бег на 30 м). | 8.05-16.05 | 10.05-17.05 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 94. | Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положе-ний. Игра «Подвижная цель». | При-мене - ние знаний и умений | 1 | Как развивать лов-кость и быстроту? ЦЕЛИ: закрепить навык броска мало-Го мяча различны-ми способами. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно формулиру-ют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответ-ствии с поставлнной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ:формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распреде-лении функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на активное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | НАУЧАТСЯ: - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимо-действия с игроками. | Текущ ий | 14.05-21.05 | 14.05-21.05 |
| 95. | Контроль за разви-тием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки». | Проверк а и коррек-ция знаний и умений | 1 | Как совершенство-вать метание и ловлю теннисного мяча? Цели: закрепить навык метания теннисного мяча на дальность. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ:формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на активное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - метать теннисный мяч на дальность с правильной постановкой рук. | Контро ль двига-тельны х качеств (метан ие теннис -ного мя-ча на даль-ность). | 15.05-22.05 | 16.05-23.05 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 96. | Развитие силы в метании набивных мячей ( 1 -2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений. Игра в мини-футбол. | Приме-нение знаний и умений | 1 | Развитие силовых качеств. ЦЕЛИ: закрепить навык метания набивных мячей различными способами. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно формулиру-ют проблемы и находят способы их решения; РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответствии с поставлнной задачей и условиями её 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 | 16.05-23.05 | 17.05-24.05 |
| 97. | Обучение прыжкам в высоту. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол. | Комби-ниро-ванный | 1 | Организационные приёмы 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; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на доброжелательное обращение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | НАУЧАТСЯ: - технически правильно выполнять двигательные действия лёгкой атлетики. | Текущий | 21.05-28.05 | 21.05-28.05 |
| 98. | Контроль за развитием двигательных | Проверка и коррек- | 1 | Как развивать выносливость при медленном беге? | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнообразии способов решения задач. | НАУЧАТСЯ: -равномерно распределять | Контроль двига | 22.05-29.05 | 23.05-30.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | качеств:прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный 6 - минутный бег. | ция знаний и умений | | ЦЕЛИ: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 минут. | РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условия-ми ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | свои силы для завершения шестиминутного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | тельны х качеств (прыжо к в длину с разбега ). | | |
| 99. | Контроль за разви-тием двигательных качеств: бег на 60 м | Проверк а и коррек-ция знаний и умений | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции? ЦЕЛИ: учить бегу в равномерном темпе и с ускоре-нием. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приемы решения поставленных задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: оценивают правильность выполнения действия;адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. КОММУНИКАТИВНЫЕ: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собстве-ной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии . ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ: - равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | Контро ль двига тельны х качеств (бег на 60м). | 23.05-30.05 | 24.05-31.05 |
| 10 0. | Контроль за разви-тием двигательных качеств: бег на 1000 м. | Проверк а и коррек-ция знаний и умений. | 1 | Как работать над распределением сил на дистанции? ЦЕЛИ: учить бегу в равномерном темпе длительное время. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: самостоятельно формулиру-ют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: выполняют действия в соответ-ствии с поставлнной задачей и условиями её реализации; используют установленные | НАУЧАТСЯ: - равномерно распределять свои силы для завершения бега; - оценивать величину | Контро ль двига-тельны х качеств (бег на | 28.05 | 28.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | правила в контроле способа решения. КОММУНИКАТИВНЫЕ: ставят вопросы, обраща-ются за помощью; договариваются о распределе-нии функций и ролей в совместной деятельности. ЛИЧНОСТНЫЕ: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника. | нагрузки по частоте пульса. | 1000 м) | | |
| 101. | Разучивание упражнений эстафет «Весёлые старты». | Комби-ниро-ванный | 1 | Как использовать полученные навыки в процессе обуче-ния? ЦЕЛИ: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движения. | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условиями её реализации. КОММУНИКАТИВНЫЕ:используют речь для регуляции своего действия. ЛИЧНОСТНЫЕ: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | НАУЧАТСЯ: - подбирать эста-феты и формули-ровать их правила; - организовывать и проводить «Весёлые старты»; - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Текущий | 29.05 | 30.05 |
| 102. | Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору. | Комби-ниро-ванный | 1 | Как использовать полученные навыки в процессе обуче-ния? ЦЕЛИ: закреплять умения правильного выполнения основных видов движений; осуществлять игры для развития двигательных | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ: ориентируются в разнооб-разии способов решения задач. РЕГУЛЯТИВНЫЕ: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условия-ми ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. КОММУНИКАТИВНЫЕ: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | НАУЧАТСЯ: - называть игры и формулировать их правила; -организовывать и проводить подвижные игры в помещении; | Текущий | 30.05 | 31.05 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | качеств. | ЛИЧНОСТНЫЕ: проявляют дисциплинирован-ность , трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | |

## Уровень физической подготовленности

***1 класс***

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

***2 класс***

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

***3 класс***

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись кол-во раз | | | | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта, | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| с | | | | | | |
| Бег 1000 м (мин, с) | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 6,00 | 6,30 | 7,00 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |

***4 класс***

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись кол-во раз | | | | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10,0 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,40 | 6,30 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |

## Характеристика цифровой оценки (отметки).

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется , если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построении, перестроения в ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.