

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Санталовская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
начального общего образования

2021

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

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

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

Личностные результаты проявляются в:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов ученой деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и усвоение социальной роли.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты:

- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения; научится:
- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической

культуры.

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и о здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.
- Владение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данным мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

Личностные действия:

- формирование чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- развитие готовности к преодолению трудностей;
- формирование положительного отношения к учению.

Регулятивные действия:

- развитие умений работать по предложенному учителем плану;
- планировать свою деятельность в соответствии с поставленными задачами;
- формирование умения совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- развитие навыков оценивания своих действий на основе имеющегося опыта.

Познавательные действия:

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Коммуникативные действия:

- активное включение в коллективную деятельность;
- взаимодействие со сверстниками в достижении общих целей;
- управление собственными эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- владение приемами действий в ситуациях общения.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»:

Какие умения нужно сформировать у ученика 1 класса:

- * по разделу «Гимнастика с основами акробатики» - соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, строиться в шеренгу и колонну, размыкаться на вытянутые в стороны руки, перестраиваться разведением в две колонны, выполнять повороты направо, налево, кругом, команды «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся», «Налево в обход шагом марш», «Шагом марш», «Бегом марш», выполнять различные перекаты, группировки, кувырок вперёд, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, вис на время, висы на перекладине углом, согнувшись, прогнувшись, прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча, подтягиваться на низкой перекладине из виса лёжа, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, по канату;
- * по разделу «Лёгкая атлетика» - пробегать на скорость дистанцию 30м с высокого старта, различные варианты эстафет, выполнять челночный бег 3x10м, беговую разминку, метание как на дальность так и на точность, прыжки в длину с места, в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- * по разделу «Лыжная подготовка» - переносить лыжи по командам «На плечо», «Под рукой», выполнять ступающий и скользящий шаг с палками и без них, повороты переступанием с палками и без них, подъём на склон «полуёлочкой» с палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с палками и без них, торможение падением, прохождение дистанции 1,5км, кататься на лыжах «змейкой», соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
- * по разделу «Подвижные игры» - выполнять правила подвижных игр и играть в них, выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Какие умения нужно сформировать у ученика 2 класса:

* по разделу «Гимнастика с основами акробатики» - соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища за 30с на скорость, подтягиваться из виса согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперёд, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролёта на пролёт, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, разминаться с резиновыми мячами, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, на матах, с гимнастическими скамейками и на них;

* по разделу «Лёгкая атлетика» - соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений, выполнять технику высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30м с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10м, беговую разминку, выполнять метание мяча, как на дальность так и на точность, прыжки в длину с места и с разбега, в высоту с прямого разбега, преодолевать полосу препятствий, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1км;

* по разделу «Лыжная подготовка» - соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», спускаться в основной стойке, торможение падением, проходить дистанцию 1,5км на лыжах, обгонять друг друга, передвигаться на лыжах «змейкой», играть в подвижную игру «Накаты»;

* по разделу «Подвижные игры» - выполнять правила подвижных игр и играть в них, выполнять ловлю и броски мяча различными способами через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Какие умения нужно сформировать у ученика 3 класса:

* по разделу «Гимнастика с основами акробатики» - соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять наклон вперёд из положения стоя и сидя, отжимания, подъём туловища из положения лёжа подтягиваться на низкой перекладине из виса согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперёд, кувырок назад. мост, стойку на лопатках, выполнять стойку на голове и руках, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, выполнять вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть, лазать по канату в три приёма, прыгать со скакалкой и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, проходить станции круговой тренировки, выполнять разминки в движении, на месте, с резиновыми мячами, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, на матах, с гимнастическими скамейками и на них выполнять упражнения на внимание и равновесие выполнять упражнения на гимнастическом бревне, лазать по наклонной гимнастической скамейке;

* по разделу «Лёгкая атлетика» - соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений, выполнять технику высокого старта, пробегать дистанцию 30м на время, выполнять челночный бег 3х10м на время, выполнять технику метания мяча на дальность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, проходить полосу препятствий, выполнять броски набивного мяча (массой 1 кг) на дальность от груди, снизу, из-за головы, правой и левой рукой, метать мяч на точность;

* по разделу «Лыжная подготовка» - соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты переступанием на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи в руках и на плече, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», спускаться в основной и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 1,5км на лыжах, обгонять друг друга, передвигаться и спускаться на лыжах со склона «змейкой»;

* по разделу «Подвижные и спортивные игры» - соблюдать правила техники безопасности во время выполнения игровых упражнений. выполнять подачи, передачи и приём мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю различными способами, выполнять стойку баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол).

Какие умения нужно сформировать у ученика 4 класса:

* по разделу «Гимнастика с основами акробатики» - соблюдать правила безопасности при выполнении

гимнастических и акробатических упражнений, выполнять организующие строевые команды и приёмы, выполнять наклон вперёд из положения стоя и сидя, отжимания, подтягиваться на перекладине, выполнять различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, запоминать небольшие временные промежутки, выполнять кувырок вперёд, кувырок назад, мост, стойку на лопатках, выполнять стойку на голове и руках, крутить обруч, лазать по гимнастической стенке, лазать по канату в два и три приёма, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, проходить станции круговой тренировки, выполнять разминки бегом, в движении, на месте, со средними мячами, скакалками, обручами, гимнастическими палками, выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, разминку в парах, на матах, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, напрыгивать на гимнастический мостик. выполнять опорный прыжок, выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

* по разделу «Лёгкая атлетика» - соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений, пробегать 30 и 60м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту перешагиванием, проходить полосу препятствий, выполнять броски набивного мяча от груди, снизу, из-за головы, правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000м, передавать эстафетную палочку, выполнять упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки по частоте пульса;

* по разделу «Лыжная подготовка» - соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, «змейкой», выполнять повороты переступанием на лыжах переступанием и прыжком, выполнять подъём на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной и низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2км на лыжах, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

* по разделу «Подвижные и спортивные игры» - соблюдать правила техники безопасности во время выполнения игровых упражнений, выполнять подачи, передачи и приём мяча снизу и сверху через волейбольную сетку, выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, выполнять ведение мяча руками и ногами, бить по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), выполнять игровые действия и упражнения из подвижных и спортивных игр разной функциональной направленности.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Знания о физической культуре	Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Физическое совершенствование	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика

для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. (66ч)

Гимнастика с основами акробатики(16ч) Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине:

висы, перемахи.

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

Вращение обруча.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

Лёгкая атлетика. (18ч) Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. (12ч). Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. (20ч) На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

На материале спортивных игр:

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

На материале гимнастики с основами акробатики

Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку;

прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 максималь-

ном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимся стойка-

ми 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.

2 класс

физической культуре	<p>человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.</p> <p>Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p>
Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>
Физическое совершенствование	<p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. (68ч)</p> <p>Гимнастика с основами акробатики (16ч). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор, присев, кувырок вперёд.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Лёгкая атлетика. (18ч) Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Лыжные гонки. (12 ч) Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. (22ч) На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на</p>

материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения.
Общезначительная подготовка

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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание из положения лёжа с опорой на гимнастическую скамейку;

прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 максималь-

ном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной

скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойка-

ми 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.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Ходьба на лыжах, как жизненно важный способ передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Способы физкультурной деятельности

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. (68ч)

Гимнастика с основами акробатики (16ч). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине:

висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

Лёгкая атлетика. (18ч) Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. (14 ч) Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. (20ч) На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

На материале спортивных игр:

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения.
Общефизическая подготовка

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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений

(набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 максималь-

ном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойка-

ми 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.

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности

Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты

Физическое совершенствование	<p>сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность. (68ч)</p> <p>Гимнастика с основами акробатики (16ч). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор, присев, кувырок вперёд.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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 вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Лёгкая атлетика. (20ч) Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Лыжные гонки. (12 ч) Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. (20ч) На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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.</p>

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с

фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку;

прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 максималь-

ном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

Раздел	Тема урока,	Планируемые результаты обучения		Виды деятельности учащихся, форма работы	Формы контроля
		Освоение предметных знаний (базовые понятия)	УУД		
Легкая атлетика – 10 часов	1. Инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках. Игра «День и ночь».	Дифференцировать понятия «колона», «шеренга», уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, научиться играть в подвижную игру «День и ночь». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. Результативные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять для чего нужно построения и перестроения, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре.	Изучение понятий «колона», «шеренга», Обучение передвижению в колонне, выполнение игрового упражнения, подвижная игра «День и ночь».	
	2. Техника бега с высокого старта на 30 м.	Понимать правила тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Знать, что ходьба, бег, прыжки – жизненно важные способы передвижения человека	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Результативные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования, уметь рассказать о жизненно важных способах передвижения человека	Повороты направо и налево Строевые команды «равняйся», «мирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30м с высокого старта.	Тестирование бега на 30 метров.

<p>Легкая атлетика – 10 часов</p>	<p>3. Бег на результат 30м. Игра «Вызов номеров».</p>	<p>Понимать правила тестирования бега на 30 метров с высокого старта. Научится играть в подвижную игру «Вызов номеров».</p>	<p>Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками, слушать и слышат друг друга. Результативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения бега и правила поведения подвижной игры «Вызов номеров».</p>	<p>Строевые упражнения. Разминка в движении, техника бега, подвижная игра «Вызов номеров».</p>	
<p>Легкая атлетика – 10 часов</p>	<p>4. Бег в чередовании с ходьбой. Многоскоки.</p>	<p>Знать, что такое дистанция и как её можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; история развития физической культуры и первых соревнований; уметь выполнять разминку в движении по кругу. Бег в чередовании с ходьбой. Многоскоки.</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта.</p>	<p>Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта, историей развития. Разминка в движении по кругу. Бег в чередовании с ходьбой. Многоскоки.</p>	

	5. Техника метания малого мяча. Игра «Метко в цель».	Знать, как рассчитывать на первый-второй и как перестраиваться по этому расчету. Техника метания малого мяча. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Метко в цель».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах поведения тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Метко в цель».	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Метко в цель».	
Легкая атлетика – 10 часов	6. Метание малого мяча. Игра «Метко в цель».	Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила игры «Метко в цель».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку.	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Метко в цель».	Тестирование метания малого мяча на точность.
	7. Челночный бег 3х10м. Игра «Третий лишний».	Уметь выполнять разминку, знать технику челночного бега 3х10м. Понимать правила эстафет и игры «Третий лишний».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а так же о правилах проведения эстафет.	Строевые упражнения. Разминка в движении, техника бега. Эстафеты. Игра «Третий лишний».	

8.	Тестирование челночного бега 3x10 метров.	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку в кругу. Выполнение основных движений с различной скоростью.	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать о темпе и ритме.</p>	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу.	Тестирование челночного бега 3x10 метров.
9.	Прыжки и их разновидности. Игра «Одноножка».	Знать, что такое гигиена. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижной игры «Одноножка», технику выполнения прыжка в длину с места.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения подвижной игры «Одноножка» и о технике выполнения прыжка в длину с места.</p>	Строевые упражнения. Разминка в движении, Подвижная игра «Одноножка».	

<p>Легкая атлетика – 10 часов</p>	<p>10. Тестирование прыжка в длину с места.</p>	<p>Знать, как проводится разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву».</p>	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву».</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасность, здоровый образ жизни</p>	<p>Тестирование прыжка в длину с места.</p>
<p>Подвижные игры 10 часов</p>	<p>11. Утренняя зарядка, ее необходимость, принцип построения Игра «Эстафета зверей».</p>	<p>Знать, что такое физическая культура. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Эстафета зверей».</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения подвижной игры «Эстафета зверей».</p>	<p>Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Эстафета зверей».</p>	

<p>Под ви жн ые иг- ры 10 ча- сов</p>	<p>12. ОРУ на месте. Эстафеты с предмета - ми.</p>	<p>Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила эстафет с предметами и подвижной игры «Горелки»; запомнить стихотворное сопровождение.</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничество в совместном решении задач. Познавательные: уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах поведения подвижной игры «Горелки»</p>	<p>Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия.</p>	
<p>Под ви жн ые иг- ры 10 ча- сов</p>	<p>13. ОРУ. «Веселые старты».</p>	<p>Знать, как проводится разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Одноножка».</p>	<p>Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использование адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждение иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно выделять и формировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила поведения в игре «Одноножка».</p>	<p>Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Одноножка».</p>	

<p>По дв иж ны е иг- ры 10 ча со в</p>	<p>14. Игры с элементами прыжков. Игра «Прыгаю - щие воро - бушки».</p>	<p>Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижная игра «Прыгающие воробушки».</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретной содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь воспроизвести стихотворные сопровождения разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижной игры «Прыгающие воробушки».</p>	<p>Разминка со стихотворным сопровожде- нием. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».</p>	
<p>По дв иж ны е иг ры 10 ча со в</p>	<p>15. ОРУ. Перестрое- ния. Эстафеты. Игра «Два мороза».</p>	<p>Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, эстафеты, подвижная игра «Два мороза».</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Познавательные: умет воспроизвести стихотворные сопровождения разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижной игры «Два мороза».</p>	<p>Разминка со стихотворным сопровожде- нием. Подвижная игра «Два мороза».</p>	

<p>Под виж ные иг- ры 10 ча- сов</p>	<p>16. Частота сердечных сокраще- ний, способы ее измерения.</p>	<p>Знать, что такое темп и ритм. Выявление работающих групп мышц. Уметь измерять частоту сердечных сокращений, понимать правила подвижной игры «Осада города».</p>	<p>Коммуникативная: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь измерять частоту сердечных сокращений, понимать правила подвижной игры «Осада города».</p>	<p>Разминка в движении. Подвижная игра «Осада города».</p>	
<p>Под виж ные иг- ры 10 ча- сов</p>	<p>17. ОРУ. Встречная эстафета.</p>	<p>Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города».</p>	<p>Коммуникативная: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку, рассказать правила игры «Осада города».</p>	<p>Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».</p>	

<p>Под виж ные иг- ры 10 ча- сов</p>	<p>18. ОРУ. Игры с элементами метания.</p>	<p>Знать, как проводится разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города».</p>	<p>Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использование адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждение иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно выделять и формировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила поведения в игре «Осада города».</p>	<p>Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».</p>	
<p>Под виж ные иг- ры 10 час ов</p>	<p>19. ОРУ. Круговая эстафета. Развитие Координа- ционных Способнос- тей.</p>	<p>Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, эстафеты, подвижная игра «Два мороза».</p>	<p>Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения, рассказать правила проведения игры «Осада города».</p>	<p>Разминка со стихотворным сопровожде- нием. Подвижная игра «Осада города».</p>	

Под виж ные иг- ры 10 ча- сов	20. ОРУ. Перестрое- ния. Встречная эстафета.	Дифференцировать понятия «колонна», «шеренга», уметь строится в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой. Знать как проводиться разминка.	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательные отношения друг к другу. Регулятивные: формировать умения видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: Объяснять, для чего нужны построения и перестроения, как они выполняются, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре.	Изучение понятий «колонна», «шеренга», Обучение передвижению в колонне, выполнение игрового упражнения.	
--	--	---	--	--	--

2 четверть

Гимнас- тика 16 часов	21. Инст- руктаж по охране труда на гимнас- тике. Пере- каты.	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка».	Разминка на гимнастичес- ких матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка».	
--------------------------------------	---	--	---	--	--

<p>Гимнастика 16 часов</p>	<p>22. Техника выполнения кувырка вперед.</p>	<p>Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Удочка»</p>	<p>Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Удочка»</p>	<p>Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка»</p>	
<p>Гимнастика 16 часов</p>	<p>23. Кувырок вперед.</p>	<p>Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать».</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убрать»</p>	<p>Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»</p>	

<p>Гимнастика 16 часов</p>	<p>24. Стойка на Лопатках, «мост».</p>	<p>Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные ёлочки»</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные ёлочки»</p>	<p>Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные ёлочки».</p>	
<p>Гимнастика 16 часов</p>	<p>25. Стойка на лопатках, «мост» -совершенствование.</p>	<p>Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные ёлочки».</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме Регулятивные: формировать умение в сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и</p>	<p>Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные ёлочки»</p>	<p>Тестирование наклона вперед из положения стоя.</p>

<p>Гимнастика 16 часов</p>	<p>26. Лазанье по канату.</p>	<p>Знать, что такое канат как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу».</p>	<p>Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми ; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих , их внутренний мир в целом . Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения , свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу»</p>	<p>Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу»</p>	
<p>Гимнастика 16 часов</p>	<p>27. Лазанье по гимнастической стенке.</p>	<p>Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения кувырка вперёд и стойки на голове.</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок</p>	<p>Разминки на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение</p>	

<p>Гимнастика 16 часов</p>	<p>28. Висы на перекладине.</p>	<p>Знать что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: осознавать самого себя как движущую формулировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции . Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить силу своего научения,</p>	<p>Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка»</p>	
<p>Гимнастика 16 часов</p>	<p>29. Круговая тренировка</p>	<p>Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и стойки на голове.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию.</p>	<p>Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение</p>	

<p>Гимнастика 16 час</p>	<p>30. Прыжки со скакалкой.</p>	<p>Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель».</p>	<p>Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Шмель»</p>	<p>Разминка со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»</p>	
<p>Гимнастика 16 часов</p>	<p>31. Тестирование наклона вперед из положения сидя.</p>	<p>Знать, как проводится разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени</p>	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения сидя и правилах проведения подвижной игры «Два Мороза»</p>	<p>Разминка направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка</p>	<p>Тестирование наклона вперед из положения сидя.</p>

Гимнастика 16 часов	32. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подъема туловища из положения лежа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву».	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
Гимнастика 16 часов	33. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы».	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник зайцы».	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
Гимнастика 16 часов	34. Обруч – учимся им управлять.	Знать что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки».	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; слушать и слышать друг друга Познавательные: Уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки».	Разминка с обручами. Вис углом, вис прогнувшись. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».	

Гимнастика 16 часов	35. Тестирование вися на время.	Знать, как проводится разминка у гимнастической стенки, тестирование вися на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы».	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования вися на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы».</p>	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Тестирование вися на время.
Гимнастика 16 часов	36. Прохождение полосы препятствий.	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница».	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность)</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница».</p>	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	
Лыжная подготовка – 12 часов					

<p>Лыжна я подготовка овк а – 12 час ов</p>	<p>37. Организационно-методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.</p>	<p>Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок.</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества: уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом.</p>	<p>Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг.</p>	
<p>Лыжна я подготовка овк а – 12 час ов</p>	<p>38. Скользящий шаг на лыжах без палок.</p>	<p>Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель: контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи под рукой, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.</p>	<p>Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок.</p>	

<p>Лыжня подготовка – 12 часов</p>	<p>39. Повороты переступанием на лыжах без палок.</p>	<p>Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок.</p>	<p>Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок.</p>	
<p>Лыжня подготовка – 12 часов</p>	<p>40. Ступающий шаг на лыжах с палками.</p>	<p>Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а также ступающего шага с палками.</p>	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками</p>	<p>Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками.</p>	
<p>Лыжня подготовка – 12 часов</p>	<p>41. Скользящий шаг на лыжах с палками.</p>	<p>Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками.</p>	<p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, скользящим - с палками.</p>	<p>Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками.</p>	

<p>Л ы жн ая по дго то вк а – 12 ча сов</p>	<p>42. Поворот переступанием на лыжах с палками.</p>	<p>Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах с</p>	<p>Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками.</p>	
<p>Л ы жн ая по дго то вк а – 12 ча сов</p>	<p>43. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.</p>	<p>Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «полуелочкой» на лыжах без палок.</p>	<p>Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой».</p>	

Л ы жн ая по дго то вк а – 12 ча сов	44. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. Познакомиться с техникой торможения падением.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением.	Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением.	
Л ы жн ая по дго то вк а – 12 ча сов	45. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км, знать технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также спуска со склона в основной стойке с лыжными палками.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км, выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками	Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	
Л ы жн ая по дго то вк а – 12 ча сов	46. Скользящий шаг на лыжах «змейкой».	Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и метать на точность	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность.	

<p>Л ы жн ая по дго то вк а – 12 ча сов</p>	<p>47. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.</p>	<p>Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км.</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 1,5 км.</p>	<p>Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание.</p>	
<p>Л ы жн ая по дго то вк а – 12 ча сов</p>	<p>48. Контрольный урок по лыжной подготовке.</p>	<p>Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке.</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в индивидуальной и групповой работе. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять различные лыжные ходы, спускаться со склона и подниматься на него, тормозить падением.</p>	<p>Ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полу-елочкой»; торможение падением.</p>	
<p>Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола - 10 часов.</p>					

<p>По дв иж ны е иг ры с эле ме нт ам и во ле йб ол а и бас ке тбо ла</p>	<p>49. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.</p>	<p>Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: Уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку на точность; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами».</p>	<p>Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами».</p>	
<p>Под ви жн ые игр ы с эле мен там и вол ейб ола и бас кет бол а - 10ч асо</p>	<p>50. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».</p>	<p>Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».</p>	<p>Коммуникативные: Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точки зрения. Регулятивные: Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: Уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»</p>	<p>Разминка с мячом в движении о кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».</p>	

<p>Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола - 10 часов.</p>	<p>51. Индивидуальная работа с мячом.</p>	<p>Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города».</p>	<p>Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения игры «Осада города».</p>	<p>Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля. Подвижная игра «Осада города».</p>	
<p>Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола - 10 часов.</p>	<p>52. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.</p>	<p>Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».</p>	<p>Коммуникативные: Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точки зрения. Регулятивные: Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: Уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».</p>	<p>Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра вышибалы через сетку.</p>	

<p>По дв иж ны е иг ры с эле ме нт ам и во ле йб ол а и бас ке тбо ла</p>	<p>53. Подвижная игра «Точно в цель».</p>	<p>Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель».</p>	<p>Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использование адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: Формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: Уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель».</p>	<p>Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди снизу. Подвижная игра «Точно в цель».</p>	
<p>По дв иж ны е иг ры с эле ме нт ам и во ле йб ол а и бас ке тбо ла - 10 ча сов</p>	<p>54. Броски и ловля мяча в парах.</p>	<p>Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводить разминку с мячами, правила игры «Котёл».</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнёра (контроль коррекции, оценка действия партнёра; уметь сохранять заданную цель. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру « Котёл».</p>	<p>Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котёл».</p>	

<p>По дв иж ны е иг ры с эле ме нт ам и во ле йб ол а и бас ке тбо ла - 10 ча сов</p>	<p>55. Ведение мяча в движении.</p>	<p>Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводить разминку с мячами, правила проведения эстафет.</p>	<p>Коммуникативные: формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как к субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку мячом, вести мяч правой и левой рукой, в движении, участвовать в эстафетах.</p>	<p>Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.</p>	
<p>По дв иж ны е иг ры с эле ме нт ам и во ле йб ол а и бас ке тбо ла - 10 ча сов</p>	<p>56. Эстафеты с мячом.</p>	<p>Знать что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет.</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах.</p>	<p>Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.</p>	

<p>По дв иж ны е иг ры с эле ме нт ам и во ле йб ол а и бас ке тбо ла</p>	<p>57. Подвижные игры с мячом.</p>	<p>Знать правила проведения подвижных игр «Охотники и утки и «Анти вышибалы».</p>	<p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p>	<p>Павторение разминки с мячом, подвижной игры « Охотники и утки». Разучивание подвижной игры «Антивы- шибалы».</p>	
<p>По дв иж ны е иг ры с эле ме нт ам и во ле йб ол а и бас ке тбо ла - 10 ча сов .</p>	<p>58. Подвижные игры.</p>	<p>Знать правила проведения подвижных игр.</p>	<p>Коммуникативные: строить продуктивное взаимодействие со сверстниками; формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры, участвовать в них.</p>	<p>Разминка с мячом. Подвижные игры.</p>	

<p>Легкая атлетика – 8 часов</p>	<p>59. Техника метания на точность.</p>	<p>Знать, как выполняется метание различных предметов, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии задачами и условиями коммуникации; добывать информацию с помощью вопрос (познавательная инициативность). Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками, метание различных предметов на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».</p>	<p>Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».</p>	
<p>Легкая атлетика – 8 часов</p>	<p>60. Тестирование метания малого мяча на точность.</p>	<p>Знать, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».</p>	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников ; уметь осуществлять итоговый контроль . Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками , сдавать тестирование метания малого мяча на точность , играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».</p>	<p>Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. .Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове ».</p>	<p>Тестирование метания малого мяча на точность.</p>

<p>Легкая атлетика – 8 часов</p>	<p>61. Тестирование метания мешочка на дальность.</p>	<p>Знать, как сдаётся тестирование метания мешочка на дальность. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».</p>	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать в устной форме. Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, сдавать тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».</p>	<p>Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».</p>	<p>Тестирование метания мешочка на дальность.</p>
<p>Легкая атлетика – 8 часов</p>	<p>62. Беговые упражнения.</p>	<p>Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «Колдунчики».</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого ; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру . Познавательные : уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения , играть в подвижную игру «Колдунчики».</p>	<p>Разминка в Движении. Беговые Упражнения. Подвижная игра «Колдунчики».</p>	

<p>Л ег ка я ат ле ти ка – 8 ча со в</p>	<p>63. Беговые Упражнения.</p>	<p>Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «Колдунчики». Знать о физических упражнениях, их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя ; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. Познавательные : уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения; играть в подвижную игру «Колдунчики», уметь рассказать о физических упражнениях, их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств.</p>	<p>Разминка в Движении. Беговые Упражнения. Подвижная игра «Колдунчики».</p>	
<p>Лег кая ат- ле- ти- ка – 8 час ов</p>	<p>64. Техника челночного бега.</p>	<p>Оценивать правильность выполнения строевых команд, уметь выполнять разминку в движении, понимать технику выполнения челночного бега.</p>	<p>Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Результативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила поведения подвижной игры «Прерванные пятнашки».</p>	<p>Строевые упражнения. Разминка в движении, техника челночного бега, подвижная игра «Прерванные пятнашки».</p>	

Легкая атлетика – 8 часов	65. Тестирование челночного бега на 3/10 м.	Знать, как сдаётся тестирование челночного бега на 3/10 м. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении сдавать тестирование, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	Разминка в движении. Тестирование челночного бега на 3/10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Тестирование челночного бега на 3/10 м.
Легкая атлетика – 8 часов	66. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Знать, как сдаётся тестирование бега на 30 м с высокого старта, уметь играть в подвижную игру «Хвостики».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики».	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики».	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

Дата	Тема урока,	Планируемые результаты обучения		Виды деятельности учащихся, форма работы	Формы контроля
		Содержание урока	УУД		
Легкая атлетика – 10 часов					

	<p>1.Инструктаж по ТБ. Организационно-Методические требования на уроках. Игра «День и ночь».</p>	<p>Дифференцировать понятия «колонна», «шеренга», уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой, научиться играть в подвижную игру «День и ночь».</p>	<p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: Объяснять для чего нужны построения и перестроения, как они выполняются, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре.</p>	<p>Изучение понятий «колонна», «шеренга», Обучение передвижению в колонне, выполнение игрового упражнения, подвижная игра «День и ночь».</p>	
	<p>2.Техника бега с высокого старта на 30 м.</p>	<p>Отличать, где право, а где лево, уметь выполнять разминку в движении, понимать технику бега на 30 метров с высокого старта.</p>	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о технике бега с высокого старта на 30 метров, подвижной игре «День и ночь».</p>	<p>Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно». Разминка в движении. Бег на 30м с высокого старта. Подвижная игра «День и ночь».</p>	

	<p>3. Бег на результат 30 метров. Игра «Вызов номеров».</p>	<p>Оценивать правильность выполнения строевых команд, уметь выполнять разминку в движении, бегать на результат 30 метров. Игра «Вызов номеров».</p>	<p>Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь пробежать 30 метров на результат.</p>	<p>Строевые упражнения. Разминка в движении, Бег 30 метров на результат. Игра «Вызов номеров».</p>	<p>Тестирование бега на 30 метров.</p>
	<p>4. Бег в чередовании с ходьбой. Многоскоки.</p>	<p>Знать, что такое дистанция и как её можно удерживать, уметь выполнять разминку в движении по кругу. Бег в чередовании с ходьбой. Многоскоки. Понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди».</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта.</p>	<p>Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Бег в чередовании с ходьбой. Многоскоки. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p>	

	<p>5. Техника метания малого мяча. Игра «Метко в цель».</p>	<p>Знать, как рассчитывать на первый-второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять технически правильно метания малого мяча, а также выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Метко в цель».</p>	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о правилах метания малого мяча и правила подвижной игры «Метко в цель».</p>	<p>Разминка, направленная на развитие координации движений. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».</p>	
	<p>6. Метания малого мяча. Игра «Метко в цель».</p>	<p>Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила игры «Метко в цель».</p>	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку. Познавательные: уметь правильно метать малый мяч.</p>	<p>Разминка с малыми мячами. Метание малого мяча на точность. Подвижная игра «Метко в цель».</p>	<p>Тестирование метания малого мяча на точность.</p>
	<p>7. Челночный бег 3x10м. Игра «Третий лишний».</p>	<p>Уметь выполнять челночный бег, понимать правила игры «Третий лишний».</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять челночный бег.</p>	<p>Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность.</p>	

	8. Тестирование челночного бега 3x10 м.	<p>Уметь выполнять разминку в кругу; понимать правила подвижной игры «Салки».</p> <p>Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать,</p> <p>Уметь выполнять разминку на месте, понимать правила тестирования челночного бега.</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь правильно проводить тестирование челночного бега.</p>	Разминка в кругу. Рассказ о тестировании челночного бега 3x10 м с высокого старта, подвижная игра «Салки»	Тестирование челночного бега 3x10 м
	9. Прыжки и их разновидности. Игра «Одноножка».	<p>Прыжки и их разновидности. Уметь выполнять разминку в движении, а также знать, как проводится разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Одноножка».</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать о прыжках и их разновидностях, а также о правилах проведения подвижной игры «Одноножка».</p>	Разминка с мячами. Разминка в движении. Рассказ о разновидностях прыжков. Подвижная игра «Одноножка».	

	<p>10. Тестирование прыжка в длину с места.</p>	<p>Тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву».</p>	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: знать о правилах проведения тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву».</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасность, здоровый образ жизни.</p>	<p>Тестирование прыжка в длину с места.</p>
<p>Подвижные игры - 10часов</p>					

	<p>11. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее необходимость, принцип построения. Игра «Эстафета зверей».</p>	<p>Знать принцип построения утренней зарядки, ее необходимость. Уметь выполнять разминку с мешочками. Понимать правила подвижной игры «Эстафета зверей». Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Колдунчики».</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать об утренней зарядке, ее необходимости, принципе построения, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики».</p>	<p>Разминка с мешочками. Рассказ об утренней зарядке, ее необходимости, принципе построения. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Колдунчики».</p>	

12. ОРУ на месте. Эстафеты с предметами.	Знать как проводятся эстафеты с предметами. Уметь проводить ОРУ на месте.	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничество в совместном решении задач.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять ОРУ на месте, понимать, что такое эстафеты с предметами, рассказывать о правилах поведения подвижной игры «Горелки».</p>	<p>Рассказ об эстафетах на месте. Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия.</p>	
13. ОРУ. «Веселые старты». Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	Знать, как проводятся «Весёлые старты». Знать о связи физической подготовки с развитием основных физических качеств	<p>Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использование адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях свои чувств, мысли, побуждение иных составляющих внутреннего мира.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь проводить «Веселые старты».</p>	<p>Рассказ о «Веселых стартах».</p>	

	<p>14. Игры с элементами прыжков. Игра «Прыгающие воробушки».</p>	<p>Знать какие существуют игры с элементами прыжков, а также правила проведения подвижной игры «Прыгающие воробушки», подвижной игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять игры с элементами прыжков. Знать правила подвижной игры «Прыгающие воробушки», рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка».</p>	<p>Рассказ об играх с элементами прыжков. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».</p>	
--	---	---	--	---	--

<p>15. ОРУ. Перестроение. Эстафеты. Игра «Два Мороза».</p>	<p>Знать строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Понимать правила подвижной игры «Два мороза». подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка».</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Познавательные: уметь правильно выполнять перестроения; рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка».</p>	<p>Рассказ о перестроении. Игра «Два мороза». Удерживать дистанции. Строевые команды.</p>	
<p>16. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.</p>	<p>Знать, как измеряется частота сердечных сокращений, а так же напомнить правила подвижной игры «Одноножка».</p>	<p>Коммуникативная: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть</p>	<p>Разминка с мячами. Рассказ о частоте сердечных сокращений. Подвижная игра «Одноножка».</p>	

			<p>указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь правильно измерять частоту сердечных сокращений. напомнить правила игры «Одноножка».</p>		
	<p>17. ОРУ. Работа по станциям. Игры с элементами метания.</p>	<p>Знать, как проводятся работа по станциям, а также игры с элементами метания.</p>	<p>Коммуникативная: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь работать по станциям.</p>	<p>Разминка на месте. Рассказ о работе по станциям. Игры с элементами метания.</p>	

	<p>18. ОРУ. Игры с элементами метания.</p>	<p>Знать, как проводятся игры с элементами метания, а также как проводится разминка с мячами.</p>	<p>Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использование адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях свои чувств, мысли, побуждение иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно выделять и формировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять игры с элементами метания, а также правильно выполнять разминку с мячами.</p>	<p>Разминка с мячами. Рассказ об играх с элементами метания.</p>	
	<p>19. ОРУ. Круговая эстафета. Развитие Координационных способностей.</p>	<p>Знать, как проводится круговая эстафета. Знать о развитии координационных способностей.</p>	<p>Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять круговую эстафету.</p>	<p>Рассказ о круговой эстафете и о развитии Координационных способностей.</p>	

	<p>20. ОРУ. Перестроения. Встречная эстафета.</p>	<p>Напомнить, как проводятся перестроения, как выполняется встречная эстафета.</p>	<p>Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательные отношения друг к другу. Регулятивные: формировать умения видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять перестроения, напомнить о правилах встречной эстафеты.</p>	<p>Разминка. Рассказ о перестроении и встречной эстафете.</p>	
Гимнастика 16 час					
	<p>21. Инструктаж по охране труда на гимнастике. Перекаты.</p>	<p>Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка».</p>	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка».</p>	<p>Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка».</p>	

	<p>22. Техника выполнения кувырка вперёд.</p>	<p>Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперёд, правила игры «Удочка».</p>	<p>Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперёд и играть в подвижную игру «Удочка».</p>	<p>Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Удочка».</p>	
	<p>23. Здоровье и развитие человека. Кувырок вперёд.</p>	<p>Знать, что такое здоровье и развитие человека, а также, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убрать».</p>	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осознавать силу своего наущения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь рассказать о здоровье и развитии человека, выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убрать».</p>	<p>Рассказ о здоровье и развитии человека. Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать».</p>	

	<p>24. Стойка на лопатках, «мост».</p>	<p>Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные ёлочки».</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержания и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные ёлочки».</p>	<p>Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные ёлочки».</p>	
	<p>25. Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.</p>	<p>Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные ёлочки».</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные ёлочки».</p>	<p>Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные ёлочки».</p>	<p>Тестирование наклона вперед из положения стоя.</p>

	<p>26. Лазанье по гимнастической стенке. Лазание, ползание, как жизненно важные особенности физической культуры разных народов.</p>	<p>Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове.</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперед, проводить игровое упражнение на внимание.</p>	<p>Разминки на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение.</p>	
--	---	---	--	---	--

	<p>27. Перелезание на гимнастической стенке.</p>	<p>Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперёд и стойки на голове.</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной операции; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперёд, проводить игровое упражнение на внимание.</p>	<p>Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперёд. Игровое упражнение.</p>	
--	--	--	---	--	--

<p>28. Висы на перекладине.</p>	<p>Знать что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке.</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка».</p>	<p>Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка».</p>	
-------------------------------------	--	--	--	--

	<p>29. Круговая тренировка.</p>	<p>Знать, что такое круговая тренировка, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке и технику стойки на голове.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию.</p>	<p>Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение.</p>	
--	-------------------------------------	--	--	--	--

	<p>30. Строение тела человека. Прыжки со скакалкой.</p>	<p>Знать, что такое строение тела человека и его положение в пространстве, а также знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель».</p>	<p>Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать партнеров. Познавательные: уметь рассказать о строении тела человека и его положении в пространстве, уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Шмель», преследуя познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия одноклассников.</p>	<p>Рассказ о строении тела человека и его положении в пространстве. Разминка со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».</p>	
	<p>31. Тестирование наклона вперед из положения сидя.</p>	<p>Знать, как проводиться разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения сидя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза» уметь запоминать десятисекундный отрезок времени.</p>	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения сидя и правилах проведения подвижной игры «Два Мороза».</p>	<p>Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка.</p>	<p>Тестирование наклона вперед из положения сидя.</p>

	32. Тестирование подъема туловища из положения лежа.	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие гибкости; тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подъема туловища из положения лежа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву».	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.
	33. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы».	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Подвижная игра «Охотник зайцы».	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.
	34. Вращения обруча.	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки».	Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись. Подвижная игра	

			<p>Регулятивные: Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого ; уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: Уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч , проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки».</p>	«Попрыгунчики-воробушки».	
	<p>35. Работа органов дыхания и ССС. Тестирование вися на время.</p>	<p>Знать, как работают органы дыхания и сердечно-сосудистой системы, как проводится разминка у гимнастической стенки, тестирование вися на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы».</p>	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, рассказать о проведении тестирования вися на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы».</p>	<p>Рассказ о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Разминка у гимнастической стенки. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы».</p>	<p>Тестирование вися на время.</p>

	36. Прохождение полосы препятствий.	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница».	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница».</p>	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	
--	--	---	---	---	--

Лыжная подготовка – 12 часов

	<p>37. ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.</p>	<p>Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок.</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. Познавательные: пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок.</p>	<p>Организационно-методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.</p>	
	<p>38. Повороты переступанием на лыжах без палок.</p>	<p>Знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: самостоятельно пристегивать лыжные крепления, передвигаться ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах переступанием без палок.</p>	<p>Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок.</p>	

	39. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них.	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними.</p>	Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними.	
	40. Торможение падением на лыжах с палками.	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу».	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением, играть в подвижную игру «Салки на снегу».</p>	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу».	

	41. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу».	Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу».	
	42. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах.	Коммуникативные: работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками.	Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах.	
	43. Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.	Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке.	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «полуелочкой».	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке.	

	44. Подъем на склон «елочкой».	Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке, кататься на лыжах.	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке.	
	45. Передвижение на лыжах «змейкой».	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск основной стойке.	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах «змейкой», подниматься на склон «елочкой» и спускаться в основной стойке.	Передвижение на лыжах различными ходами и «змейкой», подъем на склон «елочкой», спуск со склона в основной стойке.	
	46. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Знать, как передвигаться на лыжах «змейкой», правила подвижной игры на лыжах «Накаты».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах «змейкой», играть в подвижную игру на лыжах «Накаты».	Передвижение на лыжах «змейкой», подвижная игра на лыжах «Накаты».	

	47. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание.	
	48. Контрольный урок по лыжной подготовке.	Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться «змейкой», как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке.	Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке.	
Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола - 12 часов.					

	<p>49. Влияние физических упражнений на здоровье. Подвижная игра «Белочка-защитница».</p>	<p>Знать, о влиянии физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: иметь представление о влиянии физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья.</p>	<p>Рассказ о влиянии физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья.</p>	
	<p>50. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.</p>	<p>Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность.</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку на точность; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами».</p>	<p>Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами».</p>	

	<p>51. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».</p>	<p>Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».</p>	<p>Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».</p>	<p>Разминка с мячом в движении о кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».</p>	
--	---	---	---	--	--

	<p>52. Индивидуальная работа с мячом.</p>	<p>Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города».</p>	<p>Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения игры «Осада города».</p>	<p>Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля. Подвижная игра «Осада города».</p>	
--	---	---	--	---	--

53. Стихотворное Сопровождение. Броски мяча.	Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением.	<p>Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь воспроизвести стихотворные сопровождения разминочных упражнений.</p>	Разминка со стихотворным сопровождением . Подвижная игра «Осада города».	
54. Броски и ловля мяча в парах.	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».	<p>Коммуникативные: Владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого</p> <p>Познавательные: уметь выполнять броски через волейбольную сетку на дальность; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»</p>	Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	

	<p>55. Подвижная игра «Точно в цель».</p>	<p>Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель».</p>	<p>Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использование адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку с маленькими мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель».</p>	<p>Разминка с маленькими мячами. Броски набивного мяча от груди снизу. Подвижная игра «Точно в цель».</p>	
	<p>56. Ведение мяча в движении.</p>	<p>Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводить разминку с мячами, правила проведения эстафет.</p>	<p>Коммуникативные: формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как к субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой, в движении, участвовать в эстафетах.</p>	<p>Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.</p>	

	<p>57. Приемы измерения пульса. Подвижные игры.</p>	<p>Знать, как измеряется пульс, а также знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет.</p>	<p>Коммуникативные: формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как к субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. Познавательные: уметь правильно измерить пульс, уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах.</p>	<p>Рассказ о измерении пульса. Разминка с мячом, ведение мяча в движении. Эстафеты.</p>	
	<p>58. Эстафеты с мячом.</p>	<p>Знать что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах.</p>	<p>Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.</p>	

	<p>59. Подвижные игры с мячом.</p>	<p>Знать правила проведения подвижных игр «Охотники и утки» и «Антывышибалы»</p>	<p>Коммуникативные: строить продуктивное взаимодействие со сверстниками ; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры участвовать в них.</p>	<p>Повторение разминки с мячом, подвижной игры « Охотники и утки».</p>	
	<p>60. Подвижные игры. Особенности физической культуры разных народов.</p>	<p>Знать правила проведения подвижных игр. Знать особенности физической культуры разных народов.</p>	<p>Коммуникативные: строить продуктивное взаимодействие со сверстниками; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: Уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры участвовать в них.</p>	<p>Разминка с мячом. Подвижные игры.</p>	

Легкая атлетика – 8 часов

<p>61. Воздушные ванны. Игра «Ловишка»</p>	<p>Знать, что такое воздушные ванны. Знать, как выполняется метание различных предметов, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь правильно получать воздушные ванны, а также уметь выполнять разминку с мешочками, метание различных предметов на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p>	<p>Рассказ о воздушных ваннах. Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловишка» с мешочком на голове».</p>	
--	--	---	---	--

62. Беговые упражнения.	Знать, как выполняется разминка с беговыми упражнениями, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками, сдавать тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».</p>	Разминка с мешочками, Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	
63. Тестирование метания мешочка.	Знать, как сдается тестирование метания мешочка на дальность. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, сдавать тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».</p>	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Тестирование метания мешочка на дальность.

64. Беговые упражнения.	Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «Колдунчики».	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики».</p>	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики».	
65. Приемы измерения пульса.	Знать приемы измерения пульса, а так же, какие бывают беговые упражнения.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.</p> <p>Познавательные: уметь измерять пульс, выполнять разминку в движении и беговые упражнения.</p>	Рассказ о приемах измерения пульса. Разминка в движении. Беговые упражнения.	

66. Техника челночного бега.	Оценивать правильность выполнения строевых команд, уметь выполнять разминку в движении, понимать технику выполнения челночного бега.	<p>Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Результативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила поведения подвижной игры «Прерванные пятнашки».</p>	Строевые упражнения. Разминка в движении, техника челночного бега, подвижная игра «Прерванные пятнашки».		
67. Тестирование челночного бега.	Знать, как сдаётся тестирование челночного бега на 3х10 м. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные : уметь выполнять разминку в движении сдавать тестирование, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».</p>	Разминка в движении. Тестирование челночного бега на 3х10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».		Тестирование челночного бега 3х10м

68. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта.	Знать, как сдаётся тестирование на бег на 30 м с высокого старта, уметь играть в подвижную игру «Хвостики».	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики».</p>	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики».	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
--	---	--	---	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	Тема урока, тип урока	Планируемые результаты обучения		Виды деятельности учащихся, форма работы	Формы контроля
		Освоение предметных знаний (базовые понятия)	УУД		
Легкая атлетика – 10 часов					
1	Инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках. Игра «День и ночь».	Дифференцировать понятия «колонна», «шеренга», уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования выполнять для занятий физкультурой, научиться играть в подвижную игру «День и ночь».	<p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Результативные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу, поиск и информации.</p> <p>Познавательные: объяснять для чего нужно построения и перестроения, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре.</p>	Изучение понятий «колонна», «шеренга». Обучение передвижению в колонне, выполнение игрового упражнения подвижная игра ««День и ночь».	

2	Разучивание комплекса утренней гимнастики. ПМП при травмах. Техника бега с высокого старта на 30 м	Понимать правила тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Результативные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила проведения тестирования.	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «мирно». Разучивание комплекса утренней гимнастики. Тестирование бега на 30м. с высокого старта.	Тестирование бега на 30 м.
3	Бег на результат 30м. Игра «Вызов номеров». Разучивание комплекса утренней гимнастики.	Понимать правила тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Научиться играть в подвижную игру «Вызов номеров».	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Результативные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения бега и правила проведения подвижной игры «Вызов номеров».	Строевые упражнения. Разучивание комплекса утренней гимнастики, техника бега, подвижная игра «Вызов номеров».	
4	Бег в чередовании с	Знать, что такое дистанция и как её	Коммуникативные: добывать недостающую	Удержание дистанции.	

	<p>ходьбой. Многоскоки.</p>	<p>можно удерживать, как возникли физическая культура и спорт; уметь выполнять разминку в движении по кругу. Бег в чередовании с ходьбой. Многоскоки.</p>	<p>информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. Познавательные: уметь рассказать о возникновении физкультуры и спорта.</p>	<p>Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Бег в чередовании с ходьбой. Многоскоки.</p>	
5	<p>Метание малого мяча. Игра «Метко в цель».</p>	<p>Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила игры «Метко в цель».</p>	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку. Познавательные: уметь рассказать о метании мяча.</p>	<p>Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Метко в цель».</p>	<p>Тестирование метания малого мяча на точность.</p>
6	<p>Челночный бег 3х10м. Игра «Третий лишний».</p>	<p>Уметь выполнять разминку, знать технику челночного бега 3х10м. Понимать правила эстафет и игры «Третий лишний».</p>	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь</p>	<p>Строевые упражнения. Разминка в движении, техника бега. Эстафеты. Игра «Третий лишний».</p>	

			рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а так же о правилах проведения эстафет.		
7	Тестирование челночного бега 3x10 метров.	Знать, что такое темп и ритм. Уметь выполнять разминку кругу. Выполнение основных движений с различной скоростью.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о темпе и ритме.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу.	Тестирование челночного бега 3x10м.
8	Знакомство с эстафетами. Игра «Эстафета зверей». Связь физкультуры с разными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	Знать, что такое темп и ритм. Выявление работающих групп мышц. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижной игры «Эстафета зверей».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. Познавательные: уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижной игры «Эстафета зверей».	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижная игра «Эстафета зверей».	
9	Прыжки и их разновидности. Игра «Одноножка».	Знать, что такое гигиена. Уметь выполнять разминку в движении; понимать правила подвижной игры «Одноножка», технику выполнения прыжка в длину с места.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать	Строевые упражнения. Разминка в движении. Подвижная игра «Одноножка».	

			и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения подвижной игры «Одноножка» и о технике выполнения прыжка в длину с места.		
10	Тестирование прыжка в длину с места. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву». Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасность, здоровый образ жизни.	Тестирование прыжка в длину с места.
Подвижные игры - 10 часов					
11	Утренняя зарядка, ее необходимость, принцип построения. Игра «Эстафета зверей».	Знать, что такое физическая культура. Уметь выполнять разминку с мешочками; уметь выполнять технически правильно метание мешочка на дальность; понимать правила подвижной игры «Эстафета зверей».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать	Рассказ о физической культуре. Разминка с мешочками. Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Эстафета зверей».	

			<p>и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать о понятии «физическая культура», а также о правилах проведения подвижной игры «Эстафета зверей».</p>		
12	ОРУ на месте. Эстафеты с предметами.	<p>Знать, как размыкаться на руки в стороны.</p> <p>Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила эстафет с предметами и подвижной игры «Горелки»; запомнить стихотворное сопровождение.</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.</p> <p>Познавательные: уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижной игры «Горелки».</p>	<p>Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись».</p> <p>Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки».</p> <p>Упражнения на развитие внимания и равновесия.</p>	

13	Игры с элементами прыжков. Игра «Прыгающие воробушки».	Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижная игра «Прыгающие воробушки».	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь воспроизвести стихотворные сопровождения разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижной игры «Прыгающие воробушки».</p>	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	
14	ОРУ. Перестроения. Эстафеты. Игра «Два мороза».	Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, эстафеты, подвижная игра «Два мороза».	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь воспроизвести стихотворные сопровождения разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижной игры «Два мороза».</p>	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижная игра «Два мороза».	
15	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	Знать, что такое темп и ритм. Выявление работающих групп мышц. Уметь измерять частоту сердечных сокращений, понимать правила подвижной игры «Осада города».	<p>Коммуникативная: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию</p>	Разминка в движении. Подвижная игра «Осада города».	

			<p>взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь измерять частоту сердечных сокращений, понимать правила подвижной игры «Осада города».</p>		
16	ОРУ. Встречная эстафета.	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города».	<p>Коммуникативная: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку, рассказать правила игры «Осада города».</p>	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	
17	ОРУ. Работа по станциям. Игры с элементами метания.	Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города».	<p>Коммуникативная: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку, рассказать правила игры «Осада города».</p>	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	

18	ОРУ. Игры с элементами метания.	Знать, как проводится разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижная игра «Осада города».	<p>Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использование адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях свои чувств, мысли, побуждение иных составляющих внутреннего мира.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формировать познавательную цель; формировать умение контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила поведения в игре «Осада города».</p>	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	
19	ОРУ. Круговая эстафета. Развитие координационных способностей.	Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, эстафеты, подвижная игра «Два мороза».	<p>Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и</p>	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижная игра «Осада города».	

			<p>исправлять ее по наставлению взрослого. Контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения, рассказать правила проведения игры «Осада города».</p>		
20	<p>ОРУ. Перестроения. Встречная эстафета.</p>	<p>Дифференцировать понятия «колонна», «шеренга», уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой. Знать, как проводится разминка.</p>	<p>Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательные отношения друг к другу.</p> <p>Регулятивные: формировать умения видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: объяснять для чего нужны построения и перестроения, как они выполняются, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре.</p>	<p>Объяснение понятий «колонна», «шеренга». Освоение передвижений в колонне, шеренге, выполнение игрового упражнения.</p>	

Гимнастика 16 час

21	Инструктаж по охране труда на гимнастике. Перекаты.	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка».	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка».</p>	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра « Удочка».	
----	---	--	---	--	--

22	Кувырок вперёд. Основные формы движения.	Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений, правила игры «Успей убрать».	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: осознавать силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убрать».</p>	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать».	
23	Стойка на лопатках, «мост».	Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержания и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий,</p>	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные ёлочки».	

		и «моста», правила игры «Волшебные ёлочки».	самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперёд, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные ёлочки».		
24	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперёд, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные ёлочки».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение и сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение осанки, кувырок вперёд, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные ёлочки».	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные ёлочки».	
25	Лазанье по канату. Выполнение основных движений с различной скоростью.	Знать, что такое канат, как по нему лазить, выполнение основных движений с различной скоростью. Правила игры «Белки в лесу».	Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми ; уметь понимать мысли и чувства , стремления и желания окружающих , их внутренний мир в целом . Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату , играть в подвижную игру «Белки в лесу» .	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу».	

26	Перелезание на гимнастической стенке.	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику выполнения кувырка вперёд и стойки на голове.	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной операции; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.</p> <p>Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперёд, проводить игровое упражнение на внимание.</p>	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперёд. Игровое упражнение.	
27	Висы на перекладине. Выявление работающих групп мышц.	Знать что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и</p>	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя,	

		стенке. Выявление работающих групп мышц.	условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка».	вис, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка».	
28	Прыжки со скакалкой. Тестирование физических способностей.	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель».	Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои	Разминка со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».	Тестирование физических способностей.

			<p>действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Шмель».</p>		
29	<p>Прыжки в скакалку. Изменение роста, веса и силы мышц.</p>	<p>Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку. Изменение роста, веса и силы мышц. Правила игры «Шмель».</p>	<p>Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми достаточно полностью и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой и в скакалку, проводить подвижную игру «Шмель».</p>	<p>Разминка со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».</p>	
30	<p>Круговая тренировка.</p>	<p>Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить, правила игры «Береги предметы».</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; адекватно оценивать свою действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, проводить подвижную игру «Береги предмет».</p>	<p>Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет».</p>	
31	<p>Тестирование наклона вперед из положения сидя.</p>	<p>Знать, как проводится разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование</p>	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношении друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные:</p>	<p>Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед</p>	<p>Тестирование наклона вперед из положения сидя.</p>

		наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени .	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования наклона вперед из положения сидя и правилах проведения подвижной игры «Два Мороза».	из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка .	
32	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подъема туловища из положения лежа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву».	Разминка, направленная на развитие гибкости Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка.	Тестирование физических способностей.
33	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (д), из виса (м).	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (д), из виса (м); понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы».	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник зайцы».	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (д) из виса (м).
34	Вращения обруча. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Знать, что такое обруч и как его можно вращать ,как проводить разминку с обручами. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.	Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».	

		Правила игры «Попрыгунчики-воробушки».	наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки».		
35	Тестирование вися на время. Обучение движениям.	Знать, как проводятся разминка у гимнастической стенки, тестирование вися на время. Обучение движениям. Понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы».	Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования вися на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы».	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Тестирование вися на время. Обучение движениям.
36	Прохождение полосы препятствий	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	

			<p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница».</p>		
--	--	--	--	--	--

Лыжная подготовка – 14 часов

37	Инструктаж по ТБ. Ступающий шаг на лыжах без палок.	Знать правила занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок. Знать о ходьбе на лыжах как о жизненно важном способе передвижения человека.	<p>Коммуникативная: слушать учителя и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение, адекватно оценивать свои действия и действия по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: уметь уметь переносить лыжи, передвигаться ступающим шагом.</p>	Проверка лыжной формы, инвентаря Ступающий лыжный шаг.	
38	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь, технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок.	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом</p>	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь, технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок	

39	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	Знать, как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: пристегивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.</p>	Пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них.	
40	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах разными ходами.	<p>Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами.</p>	Повороты на лыжах переступанием и прыжком, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками и без них.	

41	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Знать, как выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом.	<p>Коммуникативные: сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом.</p>	Поворот на лыжах переступанием и прыжком, попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах.	
42	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км.	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах.</p>	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах.	
43	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км.	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах.</p>	Попеременный двухшажный ход на лыжах, одновременный двухшажный ход на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах.	

44	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: передвигаться одновременно двухшажным и попеременным двухшажным лыжными ходами, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке.</p>	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный лыжные ходы, подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.	
45	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	Знать технику подъема на склон «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», технику торможения «плугом».	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: подниматься на склон «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», тормозить на лыжах «плугом».</p>	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», торможение «плугом».	
46	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	Знать, как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой», как подниматься на склон различными способами.	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке, подниматься на склон различными способами.</p>	Передвижение на лыжах различными ходами, спуск на лыжах «змейкой», различные варианты подъема на склон, спуск со склона в основной стойке.	

47	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Знать, как передвигаться на лыжах, спускаться на лыжах «змейкой», правила подвижной игры на лыжах «Накаты».	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах. спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру на лыжах «Накаты».</p>	Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змейкой», подвижная игра «Накаты».	
48	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	Знать технику спуска на лыжах в приседе, технику передвижения на лыжах, правила подвижной игры «Накаты».	<p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах, играть в подвижную игру «Накаты».</p>	Спуск на лыжах в приседе, подвижная игра «Накаты», передвижение на лыжах различными ходами.	
49	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 1,5 км на лыжах, технику спуска со склона в низкой стойке.	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке.</p>	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со склона в низкой стойке.	

50	Контрольный урок по лыжной подготовке.	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачиваться на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змейкой», как подниматься на склон «лесенкой» и спускаться со склона в низкой стойке.	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.</p> <p>Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, передвигаться на лыжах «змейкой».</p>	Ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке.	
Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола - 10 часов.					
51	Эстафеты с мячом. Выполнение жизненно важных навыков различными способами. Инструктаж ТБ на уроках подвижных и спортивных игр.	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах.</p>	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	

52	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку на точность; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами».</p>	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами».	
53	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».	<p>Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точки зрения.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и</p>	Разминка с мячом в движении о кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Вышибалы	

			<p>формы сотрудничества; уметь контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные:</p> <p>Уметь выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку».</p>	через сетку».	
--	--	--	---	---------------	--

54	Подвижная игра «Точно в цель».	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель».	<p>Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использование адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.</p> <p>Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель».</p>	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди снизу. Подвижная игра «Точно в цель».	
55	Броски и ловля мяча в парах. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений.	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводить разминку с мячами. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств. Правила игры «Котёл».	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнёра (контроль коррекции, оценка действия партнёра); уметь сохранять заданную цель .</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру « Котёл».</p>	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котёл».	

56	Ведение мяча на месте.	Знать, что такое броски и ловля мяча, как выполняется ведение мяча на месте, проводить разминку с мячом.	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; управлять поведением партнёра (контроль).</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения самому себе, как к субъекту деятельности; уметь видеть ошибку и исправлять её по наставлению взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой на месте, играть в подвижную игру «Охотники и утки».</p>	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Котёл».	
57	Ведение мяча в движении шагом.	Знать, что такое ведение мяча в движении шагом, как проводить разминку с мячами, правила проведения эстафет.	<p>Коммуникативные: формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как к субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой ,в движении шагом, участвовать в эстафетах.</p>	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении шагом. Эстафеты с мячом.	
58	Передачи мяча. Тактические действия в защите и нападении.	Знать, как выполняются передачи мяча на месте и в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет. Тактические действия в защите и нападении.	<p>Коммуникативные: формировать навык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как к субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по</p>	Разминка с мячом, передачи мяча в движении и на месте. Эстафеты. Тактические действия в защите и нападении.	

			<p>наставлению взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, выполнять передачу правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах.</p>		
59	Эстафеты с мячом.	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет.	<p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах.</p>	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	
60	Подвижные игры. Овладение приемами саморегуляции.	Знать правила проведения подвижных игр. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы.	<p>Коммуникативные: строить продуктивное взаимодействие со сверстниками; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, выбирать подвижные игры участвовать в них.</p>	Разминка с мячом. Подвижные игры.	
Легкая атлетика – 8 часов					

61	Тестирование метания малого мяча на точность.	Знать, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мешочками; сдавать тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».</p>	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове».	Тестирование метания малого мяча на точность.
62	Тестирование метания мешочка на дальность.	Знать, как сдается тестирование метания мешочка на дальность. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, сдавать тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру.</p>	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Тестирование метания мешочка на дальность.

63	Беговые упражнения. Понятия о темпе, длительности бега.	Знать, какие бывают беговые упражнения. Понятия о темпе, длительности бега. Уметь играть в подвижную игру «Колдунчики».	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого ; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.</p> <p>Познавательные : уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения , играть в подвижную игру «Колдунчики».</p>	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики».	
64	Беговые упражнения. Влияние бега на здоровье человека.	Знать, какие бывают беговые упражнения. Влияние бега на здоровье человека. Уметь играть в подвижную игру «Колдунчики».	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру.</p>	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики».	

65	Тестирование челночного бега на 3x10м.	Знать, как сдаётся тестирование челночного бега на 3x10 м . Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» .	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения ; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные : уметь выполнять разминку в движении сдавать тестирование, играть в подвижную игру «Бросай далеко , собирай быстрее».</p>	Разминка в движении. Тестирование челночного бега на 3x10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Тестирование челночного бега на 3x10 м.
66	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Знать, как сдаётся тестирование на бега на 30 м с высокого старта. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики».	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения ; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные : уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики».</p>	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики».	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

67	Русская народная подвижная игра «Горелки».	Знать правила игры «Горелки» и стихотворное сопровождение к ней. Уметь играть в подвижную игру «Игра в птиц».	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц».</p>	Разминка, направленная на развития координации движений. Подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц».	
68	Командные подвижные игры.	Знать правила игры «День и ночь», понимать, что значит команда. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики».	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь».</p>	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь».	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Планируемые результаты		Формы контроля. Виды деятельности учащихся
			Предметные знания	УУД	
Лёгкая атлетика (12 ч)					
1	Ознакомление с	Как вести себя в	Научатся:	<i>Познавательные:</i>	Текущий.

	<p>правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд.</p> <p>Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Подвижная игра «Салки».</p>	<p>спортивном зале и на спортивной площадке?</p> <p>Цели: закрепить навыки построений и перестроений; развивать координацию движений в упражнениях утренней гимнастики.</p>	<p>- соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;</p> <p>- выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;</p> <p>-организовывать и проводить подвижные игры.</p>	<p>используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.</p>	<p>Учатся соблюдать правила безопасного поведения на уроке. Различают строевые команды. Разучивают общеразвивающие упражнения. Организуют и проводят с помощью учителя подвижную игру.</p>
2	<p>Совершенствование строевых упражнений.</p> <p>Контроль двигательных качеств: бег на 30м (скорость).</p>	<p>Почему тестирование проводится два раза в год?</p> <p>Цели: закрепить навык перестроения в шеренге; учить развивать скорость в беге на 30 метров.</p>	<p>Научатся:</p> <p>-выполнять организующие строевые команды;</p> <p>-технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения (бег).</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приёмы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p>	<p>Контроль двигательных качеств (бег на 30 метров).</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно.</p> <p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

				<p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Применяют беговые и игровые упражнения для развития координационных и скоростных способностей.</p>
3	<p>Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	<p>Каковы организационные приёмы прыжков? Корректировка техники бега. Цель: тестирование прыжка в длину с места, совершенствование техники бега.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - технически правильно отталкиваться и приземляться. 	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных</p>	<p>Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места). Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>

				ситуациях.	
4	<p>Ознакомление с историей развития физической культуры в России в 17-19вв. и её значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60м с высокого и низкого старта. Игра «За мячом противника».</p>	<p>Как бегать короткую дистанцию с высокого и низкого старта? Цель: учить правильной технике бега с высокого и низкого старта.</p>	<p>Научатся: - характеризовать значение физической подготовки солдат в русской армии; - выполнять легкоатлетические упражнения – бег на 60м с высокого и низкого старта.</p>	<p>Познавательные: используют общие приёмы 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 её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Текущий. Характеризуют значение физической подготовки солдат в русской армии. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые и игровые упражнения для развития координационных и скоростных способностей.</p>
5	<p>Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных</p>	<p>Каковы организационные приёмы выполнения контрольных забегов на 60метров? Цели: учить</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития двигательных навыков; - технически правильно</p>	<p>Познавательные: используют общие приёмы решения поставленных задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем;</p>	<p>Контроль двигательных качеств (бег на 60м). Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных</p>

	качеств: бег на 60м с высокого старта.	выполнять бег с высокого старта; закрепить навык метания малого мяча на дальность.	выполнять забеги на дистанцию 60м.	вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые и игровые упражнения для развития координационных и скоростных способностей.
6	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров.	Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000м.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега.	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: 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.	Контроль двигательных качеств (бег на 1000м). Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.
7	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие	Какие упражнения включают в разминку перед метанием мяча? Цели: развивать	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения;	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контроли-	Контроль двигательных качеств (метание теннисного мяча на дальность).

	двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель».	координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	- организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	руют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют метательные и игровые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
8	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву».	Как правильно выполнять основные движения в прыжках? Цель: учить выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.	Познавательные: используют общие приёмы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: Проявляют положительные качества личности и	Текущий. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно. выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Используют данные

				управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
9	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега, развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта 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.	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые и игровые упражнения для развития внимания, мышления, двигательных качеств.
10	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки».	Каковы организационные приёмы прыжков? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки); - технически правильно отталкиваться и приземляться в прыжке в длину с разбега.	Познавательные: используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные:	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега). Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые и игровые упражнения для

				<p>планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>развития внимания, ловкости, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
11	<p>Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.</p>	<p>Каковы правила выполнения челночного бега 3x10м? Цель: развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами.</p>	<p>Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через барьеры.</p>	<p>Познавательные: используют общие приёмы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.</p>	<p>Контроль двигательных качеств (челночный бег). Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют легкоатлетические упражнения для развития прыгучести и координации.</p>
12	<p>Обучение прыжку в высоту способом «</p>	<p>Какова последовательность</p>	<p>Научатся: - выполнять</p>	<p>Познавательные: самостоятельно</p>	<p>Текущий. Выполняют</p>

	<p>перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание»? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки в высоту различными способами.</p>	<p>правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p>	<p>правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые и игровые упражнения для развития внимания, координационных, скоростно-силовых способностей.</p>
--	--	---	--	---	--

Гимнастика (8ч)

13	<p>Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.</p>	<p>Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Цель: закрепить навыки выполнения упражнений акробатики.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации.</p>	<p>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</p>	<p>Текущий. Руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают технику акробатических и гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок. Используют данные упражнения для развития скоростных качеств, ловкости, внимания.</p>
----	--	---	--	--	---

				<p>деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника.</p>	
14	<p>Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперёд, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.</p>	<p>Каковы правила выполнения упражнений акробатики и гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым методом.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>Познавательные: используют общие приёмы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.</p>	<p>Текущий. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических и гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок. Применяют данные упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств. Соблюдают правила безопасности.</p>
15	<p>Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и</p>	<p>Какова последовательность при обучении прыжкам со скакалкой? Цели: закрепить</p>	<p>Научатся: - выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы.</p> <p>Регулятивные: используют</p>	<p>Текущий. Описывают и осваивают сложные прыжки со скакалкой в различных</p>

	упорах на низком гимнастическом бревне.	умение прыгать и пробегать через вращающуюся скакалку; учить выполнять упражнения в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.	сочетаниях; - выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника.	сочетаниях. Описывают и осваивают технику выполнения упражнений в равновесиях и упорах, соблюдают правила безопасности.
16	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	Прыгают через гимнастического козла различными способами. Цели: учить прыжкам через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, упор присев и соскок вперёд).	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла; - организовывать и проводить подвижные игры.	Познавательные: используют общие приёмы решения поставленных задач; характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Текущий. Описывают и осваивают технику опорных прыжков, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Используют опорный прыжок и подвижную игру для развития координационных и скоростно-силовых способностей.
17	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных	Правила передвижения по полосе препятствий с использованием гимнастических снарядов. Цели: учить	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно	Текущий. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются

	качеств в упражнениях полосы препятствий.	безопасному преодолению полосы препятствий.		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.	правилами соблюдения безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок. Оказывают помощь одноклассникам в освоении данных упражнений.
18	Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка».	Что такое круговая тренировка? Цели: развивать гибкость в упражнении наклон вперёд из положения стоя.	Научатся: - выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки; - организовывать и проводить подвижные игры.	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, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю	Контроль двигательных качеств (наклон вперёд из положения стоя). Применяют метод круговой тренировки для совершенствования акробатических упражнений. Используют акробатические и гимнастические упражнения для развития гибкости, ловкости и скорости реакции.

				позицию школьника.	
19	<p>Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), и подтягивание на перекладине из виса (мальчики). Совершенствование кувырка вперёд. Подвижная игра «Перемена мест».</p>	<p>Организационные приёмы лазанья по гимнастической стенке. Цели: учить лазанью по гимнастической стенке; закрепить навык кувырка вперёд.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырки); - соблюдать правила безопасного поведения во время занятий.</p>	<p>Познавательные: используют общие приёмы 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, ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.</p>	<p>Контроль двигательных качеств (подтягивание). Используют акробатические и гимнастические упражнения, подвижную игру для комплексного развития физических способностей. Соблюдают правила безопасного поведения во время занятий.</p>
20	<p>Совершенствование лазанья по канату в три приёма. Развитие скоростно-силовых способностей (подъём туловища лёжа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее».</p>	<p>Как выполнять лазанье по канату? Цели: учить лазанью по канату в три приёма.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Познавательные: используют общие приёмы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: используют речь для</p>	<p>Текущий. Оказывают помощь одноклассникам в освоении данных упражнений, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Соблюдают правила</p>

				регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	безопасности. Используют гимнастические упражнения, подвижную игру для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
Подвижные игры (10 ч)					
21	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал-садись».	Какие действия на уроке могут привести к травмам? Цели: учить быстрому движению при передаче и ловле баскетбольного мяча; закрепить навык ведения мяча правой (левой) рукой в движении.	Научатся: - технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.	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 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.	Текущий. Усваивают правила безопасности в упражнениях с мячами. Разучивают комплекс ОРУ. Используют действия данных подвижных игр и игровых упражнений для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий в спортивном зале.
22	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после	Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения? Цели: закрепить	Научатся: - распределять свои силы во время медленного разминочного	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят,	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой

	ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	навык бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	бега; - правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия: Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	деятельности. Применяют данные подвижные игры и игровые упражнения, разминочный бег для развития координационных и кондиционных способностей.
23	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».	Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения? Цели: закрепить навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	Научатся: - выполнять броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук.	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.	Текущий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Выполняют правила подвижной игры, учатся уважать одноклассников и управлять своими эмоциями. Используют действия данных подвижных игр и игровых упражнений для развития координационных и кондиционных способностей.
24	Обучение ловле и передаче мяча в	Развитие быстроты и выносливости.	Научатся: - организовыв-	Познавательные: определяют, где	Текущий. Описывают

	<p>движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему».</p>	<p>Цели: учить быстрому движению при ловле и передаче баскетбольного мяча различными способами.</p>	<p>вать и проводить подвижные игры.</p>	<p>применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: Используют речь для регуляции своего действия. Личностные: Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	<p>технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Организуют и проводят совместно с одноклассниками подвижные игры, осуществляют судейство. Соблюдают технику безопасности.</p>
25	<p>Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол.</p>	<p>Как правильно вести и бросать мяч в кольцо? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.</p>	<p>Научатся: - выполнять движение с мячом с изменением направления; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в способе решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы и обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ</p>	<p>Текущий. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Применяют игровые упражнения для развития координационных способностей, глазомера и точности. Выполняют правила игры.</p>

				«хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника.	
26	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол.	Развитие скоростно-силовых качеств в поднимании туловища из положения лёжа на спине на время. Цели: учить поднимать туловище из положения лёжа на спине за 30 секунд.	Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	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.	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 30 секунд). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Выполняют правила подвижной игры, учатся уважать одноклассников и управлять своими эмоциями. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
27	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнёру. Подвижная игра «Попади в кольцо».	Как действовать в игре, владея мячом, при атаке соперника? Цели: закрепить навык поворотов на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага.	Научатся: - технически правильно выполнять ведение и броски мяча; - взаимодействовать с партнёрами в игре.	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. в соответствии с поставленной задачей и условиями Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с	Текущий. Взаимодействуют с одноклассниками в процессе совместной игровой деятельности. Организуют и проводят игры, осуществляют судейство. Используют действия данных подвижных игр для развития

				<p>поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	<p>координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p>
28	<p>Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком.</p>	<p>Каким боком передвигаться при ведении правой рукой, левой рукой?</p> <p>Цели: развивать координацию при ведении мяча приставными шагами правым и левым боком.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком. 	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	<p>Текущий</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Применяют данные игровые действия для развития координационных способностей.</p> <p>Следуют правилам техники безопасности.</p>
29	<p>Совершенствование ведения и броска в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Как выполняется остановка в два шага после ведения мяча?</p> <p>Цели: учить бросать мяч в корзину после ведения и остановки в два шага.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину. 	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями</p>	<p>Текущий.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Используют данные игровые действия и приёмы для развития</p>

				её реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	координационных и кондиционных способностей. Выполняют правила игры, учатся уважать одноклассников и управлять своими эмоциями.
30	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами».	Какие упражнения разминки следует выполнять перед броском набивного мяча? Цели: развивать скоростно-силовые способности в бросках набивного мяча двумя руками из-за головы.	Научатся: - самостоятельно выбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча двумя руками 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.	Контроль двигательных качеств (бросок набивного мяча). Самостоятельно выбирают подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют данные игровые действия и приёмы для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают технику безопасности.
Лыжная подготовка (12ч)					
31	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование передвижения на лыжах ступающим	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Цели: закрепить навык переноса и крепления лыж, выполнения	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с	Текущий. Осваивают правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроках лыжной подготовки.

	и скользящим шагом.	передвижения на лыжах.		<p>поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	<p>Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на уроках по лыжной подготовке.</p> <p>Используют на практике и закрепляют навыки переноса и крепления лыж, передвижения на лыжах обозначенным способом.</p>
32	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	<p>Как подбирать спортивную форму в соответствии с погодой?</p> <p>Цели: закрепить навык передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции. 	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.</p> <p>Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа их решения.</p> <p>Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в</p>	<p>Текущий.</p> <p>Описывают правила подбора спортивной формы в зависимости от погодных условий.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p>

				достижении поставленных целей.	
33	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	Как правильно подобрать лыжи и палки в соответствии с ростом? Цели: развивать выносливость попеременным двухшажным ходом на лыжах с палками.	Научатся: - подбирать лыжи и палки по росту; - технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приёмы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий. Демонстрируют навыки правильного подбора лыж и палок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют передвижение на лыжах и подвижную игру для развития выносливости и ловкости.
34	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет».	Какие упражнения разминки выполняются перед прохождением дистанции на лыжах? Цели: закрепить навык выполнения одновременного одношажного хода на лыжах с палками.	Научатся: - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	Текущий. Самостоятельно организывают и проводят разминку. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Применяют передвижение на лыжах для развития

				<p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	координационных способностей и выносливости.
35	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1км со средней скоростью.	<p>Как распределять силы при ходьбе на лыжах на большой дистанции?</p> <p>Цели: учить одновременному бесшажному ходу под уклон на лыжах с палками.</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах под уклон.</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Текущий. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости.
36	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке,	Как избежать падения при спуске с горки на лыжах?	<p>Научатся: - выполнять упражнения для</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии</p>	Текущий. Описывают технику

	<p>торможения «плугом».</p> <p>Обучение подъёму на лыжах способом «полуёлочка» и «ёлочка».</p>	<p>Цели: развивать выносливость, координацию при передвижении на лыжах различными способами.</p>	<p>развития координации (повороты, спуски и подъёмы на лыжах).</p>	<p>способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей. Соблюдают правила безопасности.</p>
37	<p>Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м.</p>	<p>Какие действия и команды выполняются при обгоне на лыжах?</p> <p>Цели: закрепить навык выполнения одновременного двухшажного хода на лыжах с палками.</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций.</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в</p>	<p>Текущий. Описывают, применяют на уроке действия и команды, выполняемые при обгоне на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Применяют передвижение на лыжах по дистанции для развития выносливости.</p>

				совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
38	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	Как выполнять чередование шага и хода на лыжах? Цели: развивать выносливость и координацию во время прохождения дистанции на лыжах.	Научатся: - выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития выносливости и координационных способностей. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Соблюдают правила безопасности.
39	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	В каких случаях применяется торможение падением? Цели: закрепить навык торможения и поворотов на лыжах.	Научатся: - технически правильно выполнять повороты, спуски и подъёмы на лыжах.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной	Текущий Описывают технику торможения и поворотов на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно,

				<p>задачей и условиями её реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>
40	<p>Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка».</p> <p>Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000м.</p>	<p>Развитие выносливости.</p> <p>Цели: учить выполнять спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка».</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных</p>	<p>Текущий</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах по дистанции для развития выносливости.</p> <p>Соблюдают правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.</p>

				целей.	
41	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000м на время.	Какой интервал соблюдается при очередном старте на лыжах? Цели: учить прохождению на лыжах дистанции 1000м на время.	Научатся: - технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применяют передвижение на лыжах по дистанции для развития выносливости. Соблюдают правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.
42	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	Как самостоятельно заниматься в свободное время играми и лыжной подготовкой? Цели: учить организовывать самостоятельную деятельность зимой на улице.	Научатся: - организовывать игровую деятельность на лыжах и без лыж с учётом соблюдения требований её безопасности.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию;	Текущий. Осваивают организационные навыки использования бега на лыжах и игровых упражнений на лыжах и без них во время активного отдыха, с учётом соблюдения требований безопасности. Применяют передвижение на лыжах и игровые упражнения на

				<p>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>них для развития выносливости и координационных способностей.</p>
Подвижные игры (10ч)					
43	<p>Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами.</p> <p>Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.</p>	<p>Правила безопасного поведения в спортивном зале с мячами.</p> <p>Цели: закрепить навыки броска и ловли волейбольного мяча различными способами.</p>	<p>Научатся:</p> <p>- технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча.</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Осваивают правила безопасного поведения в спортивном зале с мячами.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности.</p> <p>Описывают правила подбора одежды и обуви для занятий в спортивном зале.</p>
44	<p>Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.</p>	<p>Подача мяча.</p> <p>Цель: учить ловить мяч через сетку с подачи.</p>	<p>Научатся:</p> <p>- соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий</p>	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят,</p>	<p>Текущий.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой</p>

			упражнениями с мячом.	формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	деятельности. Используют игровые действия для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.
45	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	Как правильно и точно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи? Цели: учить ловить мяч с подачи.	Научатся: - технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Текущий. Взаимодействуют с одноклассниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют игровые действия для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают правила безопасного поведения.
46	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - приём сверху и передача мяча	Развитие координационных способностей. Цель: учить бросать и ловить мяч в паре различными способами.	Научатся: - выполнять игровые упражнения с элементами волейбола.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в	Текущий. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и

	после набрасывания партнёром.			соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	устраняют типичные ошибки. Используют данные игровые упражнения для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают технику безопасности.
47	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - приём снизу и передача мяча после набрасывания партнёром.	Упражнения с мячом в парах. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации.	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 её реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Текущий. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Используют данные игровые упражнения для развития координационных способностей, глазомера и точности. Выполняют правила безопасного поведения.
48	Обучение упражнениям с мячом в парах:	Как точно выполнять подачу и передачу мяча?	Научатся: - технически правильно	Познавательные: определяют, где применяются	Текущий. Описывают технику игровых

	<p>- нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнёра; - приём и передача мяча после подачи партнером.</p>	<p>Цели: учить нижней прямой подаче, приёму и передаче мяча после подачи партнёром.</p>	<p>выполнять подачу и передачу мяча через сетку.</p>	<p>действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	<p>действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.</p>
49	<p>Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - приём сверху и передача мяча после набрасывания партнёром.</p>	<p>Упражнения с элементами волейбола в парах. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения с элементами волейбола; - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и</p>	<p>Текущий. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Используют данные игровые упражнения для развития координационных способностей, глазомера и точности. Соблюдают правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.</p>

				упорство в достижении поставленных целей.	
50	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.	Развитие координационных способностей. Цели: закрепить навык выполнения упражнений с элементами волейбола в паре.	Научатся: - технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку различными способами.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий Взаимодействуют с одноклассниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют игровые действия для развития координационных способностей. Описывают применяют данных игровых упражнений для активного отдыха.
51	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Правила и условия проведения игры в волейбол. Цель: учить применять освоенные навыки упражнений с элементами волейбола в игровой деятельности.	Научатся: - выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:	Текущий. Руководствуются правилами игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Применяют в игровой деятельности волейбольные упражнения для развития внимания,

				<p>формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>мышления, двигательных качеств.</p> <p>Демонстрируют уважение к одноклассникам, учатся управлять своими эмоциями.</p>
52	<p>Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах.</p> <p>Игра в пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Цели: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол.</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками. 	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Текущий.</p> <p>Организовывают и проводят подвижные игры с мячом.</p> <p>Взаимодействуют с одноклассниками во время совместной игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважают соперников, учатся управлять своими эмоциями.</p> <p>Используют данные игровые упражнения для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p>
Гимнастика (8ч)					
53	<p>Обучение упражнениям на гимнастическом</p>	<p>Развитие равновесия.</p> <p>Цели: учить</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения на 	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и</p>	<p>Текущий.</p> <p>Описывают и осваивают</p>

	бревне высотой 80-100см (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки».	выполнять упражнения на гимнастическом бревне различными способами.	гимнастическом бревне; - контролировать осанку при выполнении упражнений.	формулируют цели и способы их осуществления. 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 доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	технику упражнений на гимнастическом бревне. Контролируют осанку при выполнении упражнений. Используют гимнастические упражнения для развития равновесия. Соблюдают правила безопасности.
54	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу».	Развитие равновесия. Цели: закрепить навык упражнений на гимнастическом бревне высотой 80-100см (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях).	Научатся: - выполнять упражнения для развития равновесия на гимнастическом бревне.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему	Текущий. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок. Применяют гимнастические упражнения для

				<p>решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>развития равновесия.</p>
55	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приёма. Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>Развитие силовых качеств. Цели: закрепить умение лазать по канату в три приёма.</p>	<p>Научатся: - характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приёмы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места). Характеризуют роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств. Осваивают технику упражнений в лазании по канату, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Используют подвижную игру для развития ловкости и быстроты реакции.</p>
56	<p>Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная</p>	<p>Развитие силы и скоростно-силовых качеств. Цели: учить прыгать через</p>	<p>Научатся: - технически правильно выполнять опорный</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их</p>	<p>Текущий. Описывают и осваивают технику опорного прыжка,</p>

	игра «Охотники и утки».	гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев).	прыжок через гимнастического козла.	<p>осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	предупреждают появление ошибок, соблюдают правила безопасности. Выполняют правила подвижной игры, развивая с её помощью силу, скоростно-силовые качества, ловкость и быстроту реакции.
57	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), подтягивание на перекладине из виса (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы».	Развитие силы в подтягивании на перекладине. Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приёмы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнёра в общении и</p>	Контроль двигательных качеств (подтягивание). Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастических снарядах. Организуют и проводят подвижные игры, соблюдают правила взаимодействия с игроками. Применяют гимнастические и игровые упражнения для комплексного развития

				<p>взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>физических способностей.</p>
58	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний».</p>	<p>Развитие гибкости. Цели: учить выполнять комплекс упражнений по профилактике заболеваний дыхательной системы посредством упражнений по методике А. Стрельниковой.</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения для развития гибкости; - организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью.</p>	<p>Познавательные: используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	<p>Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя). Выполняют комплекс упражнений по профилактике заболеваний дыхательной системы. Используют гимнастические упражнения для развития гибкости. Взаимодействуют с одноклассниками, выполняют правила игры.</p>
59	<p>Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений</p>	<p>Развитие гибкости в упражнениях акробатики. Цели: учить выполнять</p>	<p>Научатся: - организовывать и проводить занятия</p>	<p>Познавательные: используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и</p>	<p>Текущий. Описывают и осваивают гимнастику для глаз.</p>

	<p>акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>упражнения для коррекции зрения.</p>	<p>физической культурой с профилактической направленностью.</p>	<p>кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии 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.</p>	<p>Организовывают и проводят занятия физической культурой с профилактической направленностью. Применяют акробатические упражнения и подвижную игру для развития гибкости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств. Соблюдают правила безопасного поведения.</p>
60	<p>Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации.</p>	<p>Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Цели: учить выполнять комбинацию упражнений акробатики (кувырок вперёд, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов, упор присев, прыжком упор лёжа, лечь на живот. «рыбка», «корзинка», встать).</p>	<p>Научатся: - выполнять упражнения гимнастики для глаз; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>	<p>Познавательные: используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для</p>	<p>Контроль двигательных качеств (бросок набивного мяча). Выполняют упражнения гимнастики для глаз. Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития внимания, мышления, координационных</p>

				регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	способностей. Соблюдают правила безопасности.
Лёгкая атлетика (8ч)					
61	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод».	Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Цели: закрепить навыки упражнений лёгкой атлетики на развитие быстроты и координации.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями 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 общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Текущий. Описывают правила безопасного поведения на спортивной площадке. Описывают технику выполнения специальных беговых упражнений. осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и координации.

				целей.	
62	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах). Игра «Ловишка, поймай ленту».</p>	<p>Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: развивать двигательные качества скоростную выносливость и быстроту во время выполнения челночного бега.</p>	<p>Научатся: - характеризовать способы закаливания организма; - технически правильно выполнять бег.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Контроль двигательных качеств (челночный бег). Характеризуют способы закаливания организма. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Используют беговые и игровые упражнения для развития таких двигательных качеств как скоростная выносливость и быстрота.</p>
63	<p>Ознакомление с доврачебной помощью при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м.</p>	<p>Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Цели: развивать двигательное качество быстроту в беге на короткие дистанции.</p>	<p>Научатся: - оказывать доврачебную помощь при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях.</p>	<p>Познавательные: используют общие приёмы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной</p>	<p>Контроль двигательных качеств (бег на 30м). Оказывают доврачебную помощь при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах, потёртостях. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p>

				<p>задачей и условиями её реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	Выполняют правила безопасного поведения.
64	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	<p>Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча?</p> <p>Цели: закрепить навык метания теннисного мяча на дальность.</p>	<p>Научатся:</p> <p>- метать теннисный мяч на дальность с правильной постановкой руки.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Контроль двигательных качеств (метание теннисного мяча на дальность). Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Соблюдают технику безопасности.</p>
65	Обучение прыжкам	Организационные	Научатся:	Познавательные:	Текущий.

	<p>в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол.</p>	<p>приёмы прыжков. Цели: выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки в высоту и в длину с разбега.</p>	<p>- технически правильно выполнять двигательные действия лёгкой атлетики.</p>	<p>самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых и игровых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют метательные и игровые упражнения для комплексного развития, физических способностей.</p>
бб	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол.</p>	<p>Как развивать выносливость при медленном беге? Цели: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 минут.</p>	<p>Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса.</p>	<p>Познавательные: Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию;</p>	<p>Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега). Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения прыжковых, беговых и игровых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют беговые, прыжковые и игровые</p>

				<p>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>упражнения для комплексного развития, физических способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
67	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60м.</p>	<p>Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе и с ускорением.</p>	<p>Научатся: - равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса.</p>	<p>Познавательные: используют общие приёмы решения поставленных задач</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающей с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.</p>	<p>Контроль двигательных качеств (бег на 60м). Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Выполняют правила безопасного поведения.</p>
68	<p>Контроль за развитием двигательных</p>	<p>Как работать над распределением сил на дистанции?</p>	<p>Научатся: - равномерно распределять</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют</p>	<p>Контроль двигательных качеств (бег на</p>

	<p>качеств: бег на 1000м</p>	<p>Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время.</p>	<p>свои силы для завершения бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса.</p>	<p>проблемы; 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, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника.</p>	<p>1000м). Взаимодействуют со сверстниками в процессе выполнения беговых упражнений, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Выполняют правила безопасного поведения. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p>
--	------------------------------	---	--	---	---

МОУ "САНТАЛОВСКАЯ СШ", Чурюкина Любовь Петровна, директор
05.09.2021 18:29 (MSK), Простая подпись