

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА ГИМНАЗИЯ № 3

664020, г. Иркутск, улица Ленинградская, дом 75, тел. 32-91-55, 32-91-54

«Рассмотрено»: РСП учителей
прикладного цикла

 / Кузнецова И.В.

Протокол № 1

от «27» августа 2015г.

«Согласовано»: ЗД по УВР

 Жигунова О.А.

«27» августа 2015 г.

«Утверждено»: директор МБОУ

Гимназии № 3

Трошин А.С.

Приказ № 346 от «27» августа 2015г.



Рабочая программа
по физической культуре
для 3Б и 3Д

(уровень: базовый)

Учитель Красильников Андрей Михайлович

Рабочая программа составлена на основе Примерной государственной программы по физической культуре для общеобразовательных школ и авторской программы Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

2015-2016 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе и 102 часов во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом во 2,3,4 вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменен разделом «Плавание», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и

сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	<i>Базовая часть</i>	80	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18

1.4	Легкоатлетические упражнения	22	22	22	20
1.5	Кроссовая подготовка	16	14	14	10
1.6	Плавание	-	14	14	14
2	<i>Вариативная часть</i>	23	16	16	22
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	23	16	16	22
	ИТОГО:	99	102	102	102

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы
 - социально-психологические основы
 - приёмы закаливания
 - способы саморегуляции
 - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения
 - упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
 - освоение техники бега в равномерном темпе
 - чередование ходьбы с бегом
 - упражнения на развитие выносливости

-Плавание:

- плавательные упражнения для освоения в водной среде.

-Техника движения рук, ног при плавании

способом кроль на груди, кроль на спине

-согласование работы рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди, кролем на спине.

-плавание одним из способов 25 метров.

-игры на воде. Знания о физической культуре: название плавательных упражнений,

способов плавания и предметов обучения, влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техника безопасности.

- Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов

- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол- во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8

8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол- во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на	6.5	7.0

	руку (с)		
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1.5 км		
	Плавание произвольным стилем 25 м		
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием.

Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега;* команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ УУД

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать

данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
2. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
4. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
5. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
6. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ГЦ Сфера»,2005.

4 КЛАСС

п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид кон-	Дата	
					универсальные учебные действия	предметные знания		п	ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»	Вводный	1	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: закрепить навыки построений и перестроений; развивать координацию движений в упражнениях утренней гимнастики	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Научатся: - соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; - выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; - организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	01.09	
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание спе-	Применение знаний и умений	1	Какой должна быть спортивная форма для занятий на улице? Цели: учить бегу в равномерном темпе по дистанции до 400 м; закрепить навык выполнения высокого	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> понимают значение физического развития	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; - технически правильно выполнять высо-	Текущий	03.09	

	циальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»			и низкого старта, стартового ускорения	для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	кий и низкий старт, стартовое ускорение			
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)	Комбинированный	1	Почему тестирование проводится два раза в год? Цели: закрепить навык перестроения в шеренге; учить развивать скорость в беге на 30 метров	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять легкоатлетические упражнения (бег)	Контроль двигательных качеств (бег на 30 метров)	05.09	
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Каковы организационные приемы прыжков? Корректировка техники бега. Цели: тестирование прыжка в длину с места, совершенствование техники бега	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: — технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - технически правильно отталкиваться и приземляться	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	08.09	
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. и ее	Изучение нового материала	1	Как бегать на короткую дистанцию с высокого и низкого старта? Цели: учить правильной технике	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце	Научатся: -характеризовать значение физической подготовки солдат в русской армии;	Текущий	10.09	

	значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»			бега с высокого и низкого старта	<p>нивают правильность выполнения действия.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	- выполнять легкоатлетические упражнения - бег на 60 м с высокого и низкого старта			
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта	Комбинированный	1	<p>Каковы организационные приемы выполнения контрольных забегов на 60 метров?</p> <p>Цели: учить выполнять бег на 60 м с высокого старта; закрепить навык метания малого мяча на дальность</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для развития двигательных навыков; - технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60 м 	Контроль двигательных качеств (бег на 60 м)	12.09	
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	Комбинированный	1	<p>Корректировка техники бега.</p> <p>Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000м</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); - равномерно распределять свои силы для завершения длительного, бега 	Контроль двигательных качеств (бег на 1000 м)	15.09	

8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	Комбинированный	1	<p>Какие упражнения включать в разминку перед метанием мяча?</p> <p>Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения; - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками 	Контроль двигательных качеств (метание)	17.09	
9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»	Комбинированный	1	<p>Общеразвивающие физкультурные упражнения.</p> <p>Цели: познакомить с понятием «физическая подготовка» и ее связью с развитием систем дыхания и кровообращения, учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить подвижные игры-эстафеты; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения 	Текущий	19.09	

10	Совершенствовани е прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	Ком- бини- рован- ный	1	Как правильно выполнять основные движения в прыж- ках? Цели: учить выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: -организовывать и прово- дить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и по- казу лучших учеников	Теку- щий	22.09	
11	Совершенство- вание прыжка в длину с раз- бега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	Ком- бини- рован- ный	1	Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги? Цели: учить пра- вильной технике прыжка в длину с разбега, разви- вать внимание, ловкость при вы- полнении игровых упражнений	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности <i>Личностные:</i> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - соблюдать правила поведения и преду- преждения травматизма в прыжке в длину с разбега; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Теку- щий	24.09	
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»	Ком- бини- рован- ный	1	Каковы организационные приемы прыжков? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражне- ния (прыжки); - техничеки правильно отталкиваться и приземляться в прыжке в длину с разбега	Кон- троль двига- тель- ных качеств (пры- жок в длину с разбега)	26.09	

13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	Изучение нового материала	1	Как правильно регулировать физическую нагрузку? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении эстафет с мячами	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений	Текущий	29.09	
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	Комбинированный	1	Каковы правила выполнения челночного бега 3 * 10 м? Цель: развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через барьеры	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	01.10	
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	Изучение нового материала	1	Как определить толчковую ногу и с какой стороны разбегаться? Цели: учить разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание»	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание» - выполнять организующие строевые команды и приемы	Текущий	03.10	

16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание» . Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	Комбинированный	1	Какова этапность обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание»? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту различными способами	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	06.10	
17	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание» . Подвижная игра «Удочка»	Комбинированный	1	Как безопасно приземляться в прыжках? Цели: учить безопасному приземлению после выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту	Текущий	08.10	
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»	Изучение нового материала	1	Как правильно передать и принять эстафету? Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала -	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	Текущий	10.10	

19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	Комбинированный	1	Правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамейки и стенка)	<i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	Текущий	13.10	
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»	Комбинированный	1	Как избежать травм во время занятий физическими упражнениями? Цели: закрепить умение поднимать туловище из положения лежа на быстроту	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - организовывать и проводить подвижные игры	Контроль двигательных качеств (подъем туловища за 30 секунд)	15.10	

21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания'	Применение знаний умений	1	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Цели: закрепить навыки выполнения упражнений акробатики	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	17.10	
22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	Применение знаний, умений	1	Каковы правила выполнения упражнений акробатики и гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым методом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	Текущий	20.10	

23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	Применение знаний, умений	1	Какова этапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цели: закрепить умение прыгать и пробегать через длинную вращающуюся скакалку; учить выполнять упражнения в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	22.10	
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»	Изучение нового материала	1	Прыжки через гимнастического козла различными способами. Цели: учить прыжкам через гимнастического козла(с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор присев	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла; -организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	24.10	

25	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий	Комбинированный	1	Правила передвижения по полосе препятствий с использованием гимнастических снарядов. Цели: учить безопасному преодолению полосы препятствий	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	27.10	
26	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса(1 кг, 2 кг)	Изучение нового материала	1	Какими способами регулируется физическая нагрузка? Цели: развивать силовые качества при выполнении упражнений с набивным мячом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановкой рук	Текущий	29.10	

27	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	Комбинированный	1	Что такое круговая тренировка? Цели: развивать гибкость в упражнении наклон вперед из положения стоя	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки; - организовывать и проводить подвижные игры	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)	31.10	
28	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка»	Изучение нового материала	1	Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастической перекладине. Цели: учить выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - организовывать и проводить	Текущий	12.10	

29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	Изучение нового материала	1	Какова этапность при обучении перемахам на перекладине? Цели: учить выполнять серию упражнений на перекладине: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед на ноги	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине	Текущий	14.10	
30	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке. Цели: учить лазанью по гимнастической стенке; закрепить навык выполнения кувырка вперед	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырки); - соблюдать правила безопасного поведения во время занятий	Контроль двигательных качеств (подтягивание)	17.10	

31	Совершенствовани е разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисть». Развитие силовых - способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	Ком- бини- рован- ный	1	Упражнения акробатики в парах. Цели: закрепить навык выполнения упражнений гимнастики	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении	Теку- щий	19.10	
32	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	Ком- бини- рован- ный	1	Как выполнять лазанье по канату? Цели: учить лазанью по канату в три приема	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся; - выполнять упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств	Теку- щий	21.10	
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра	Ком- бини- рован- ный	1	Правила безопасности в упражнениях с гимнастическими палками. Цели: развивать внимание и координацию в упражнениях с гимнастическими палками	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - организовывать и проводить подвиж ные игры в помещении; - соблюдать правила поведения и предупрежден ия травматизма	Теку- щий	24.10	

34	Совершенствовани е бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	Ком- бини- рован- ный	1	Как развивать точность броска? Цели: учить точным броскам теннисного мяча	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - точно бросать мяч; - выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Теку- щий	26.10	
35	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал - садись»	Ком- бини- рован- ный	1	Какие действия на уроке могут привести к травмам? Цели: учить быстрому движению при передаче ловле баскетбольного мяча; закрепить навык ведения мяча правой (левой) рукой в движении	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - технически" правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; - соблюдать правила поведения и предупреждени я травматизма во время занятий	Теку- щий	28.10	
36	Совершенствован не техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	При- мене- ние знаний и уме- ний	1	Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения? Цели: закрепить навык бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - распределять свои силы во время медленного разми ночного бега; - правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения	Теку- щий	01.11	

37	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Применение знаний и умений	1	Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения? Цели: закрепить навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук	Текущий	03.11	
38	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	Применение знаний и умений	1	Развитие быстроты и выносливости. Цели: учить быстрому движению при ловле и передаче баскетбольного мяча различными способами	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	05.11	

39	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	Как правильно вести и бросать мяч в кольцо? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять движение с мячом с изменением направления; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	08.11	
40	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом? Цели: учить правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках; - взаимодействовать с партнерами в игре	Текущий	10.11	
41	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развитие скоростно-силовых качеств в поднимании туловища из положения лежа на спине на время. Цели: учить поднимать туловище из положения лежа на спине за 30 секунд	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 30 с)	12.11	

42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	Применение знаний и умений	1	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	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять ведение и броски мяча; - взаимодействовать с партнерами в игре	Текущий	15.11	
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	Какие бывают способы бросков мяча одной рукой? Цели: закреплять навык броска мяча одной рукой	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять броски мяча одной рукой разными способами; - контролировать силу, высоту и точность броска	Текущий	17.11	
44	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	Каким боком передвигаться при ведении правой рукой, левой рукой? Цели: развивать координацию при ведении мяча приставными шагами правым и левым боком	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком; - взаимодействовать с партнерами в игре	Текущий	19.11	

45	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	Как выполняется остановка в два шага после ведения мяча? Цели: учить бросать мяч в корзину после ведения и остановки в два шага	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину	Текущий	22.11	
46	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	Как обводить противника? Цели: учить вести баскетбольный мяч с изменением направления и обводкой партнера	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча - с изменением направления; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	24.11	
47	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Какие упражнения разминки следует выполнять перед броском набивного мяча? Цели: развивать силу в бросках набивного мяча из-за головы	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Научатся: - самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы	Контроль двигательных качеств (бросок набивного мяча)	26.11	

48	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	Как действовать в игре командой? Цели: развивать навык выполнения баскетбольных упражнений в команде	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиям ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	29.11	
49	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках плавания. Освоение правил и требований к занятиям с водой	Вводный	1	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. Цели: закрепить	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	научатся: – правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены и значение плавания в системе закаливания организма и обеспечения безопасности жизнедеятельности человека;	Текущий	12.01	
50	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения в спортивном зале с мячами. Цели: закрепить навык броска и ловли волейбольного мяча различными способами	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча	Текущий	14.01	

51	Плавание способом кроль на груди Техника работы ног, рук способом кроль на груди	Применение знаний и умений	1	Как правильно закаливаться? Цели: закрепить навык в плавании кролем на груди	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблему и находят способы их решения. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять движение руками, ногами.	Текущий	16.01	
52	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел	Комбинированный	1	Как правильно и точно выполнять броски мяча через сетку? Цели: учить ловить мяч через сетку; развивать координационные способности при выполнении упражнений с мячом	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	19.01	
53	Плавание способом кроль на груди Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на груди	Применение знаний и умений	1	Как правильно держать доску при скольжении на груди. Цели: развивать выносливость многократным скольжением.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - осуществлять работу рук, ног кролем на груди, спине, брассом; – проплыть 25 м кролем на груди, спине, брассом способом в целом без учета времени.	Текущий	21.01	

54	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол	Комбинированный	1	Подача мяча. Цели: учить ловить мяч через сетку с подачи	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Текущий	23.01	
55	Плавание способом кроль на груди, на спине	Применение знаний и умений	1	Какие упражнения разминки выполняются перед плаванием способом кроль на груди, на спине. Цели: закрепить навык в плавании способом кроль	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед спуском в воду	Текущий	26.01	
56	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Комбинированный	1	Как правильно и точно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи? Цели: учить ловить мяч с подачи	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи	Текущий	28.01	

57	Плавание способом кроль на груди в целом	Комбинированный	I	<p>Как распределять силы при плавании на выносливость шой дистанции?</p> <p>Цели: учить способу кроль на груди в целом</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся: .</p> <p>- технически правильно выполнять упражнения для плавания кролем на груди</p>	Текущий	30.01	
58	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	Изучение нового материала	1	<p>Как правильно выполнять стойку волейболиста?</p> <p>Цели: учить двигательным действиям во время игры в волейбол</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников;</p> <p>- соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	Текущий	02.02	

59	Кроль на груди, на спине. Техника работы ног, рук способом кроль на спине	Применение знаний и умений	1	<p>Как избежать столкновений в воде при выполнении заданий?</p> <p>Цели: развивать выносливость, координацию в плавании на спине</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять упражнения для развития координации (повороты, перевороты)</p>	Текущий	04.02	
----	---	----------------------------	---	--	---	--	---------	-------	--

60	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером -	Изучение нового материала	1	Развитие координационных способностей. Цели: учить бросать и ловить мяч в паре различными способами	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять игровые упражнения с элементами волейбола	Текущий	06.02	
61	Кроль на груди, на спине. Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на спине	Применение знаний и умений	1	Какие действия и команды выполняются при дыхании способом кроль на спине? Цели: закрепить навык в плавании кролем на спине.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения для развития выносливости при плавании	Текущий	09.02	
62	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	Изучение нового материала	1	Упражнения с мячом в паре. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	11.02	

63	Плавание способом кроль на спине в целом	Применение знаний и умений	1	Как выполнять линейные эстафеты в плавании? Цели: развивать выносливость и координацию во время эстафет	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие	Научатся: - выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений кроля на спине	Текущий	13.02	
64	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1	Развитие ловкости и координации. Цели: закрепить положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу сетки	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	16.02	

65	Плавание способом брасс. Техника работы ног, рук способом брасс	Применение знаний и умений	1	Как правильно работать ногами, руками при плавании брассом Цели: закрепить навык в плавании брассом	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять движения руками, ногами	Текущий	18.02	
----	---	----------------------------	---	---	---	---	---------	-------	--

66	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; - прием и передача мяча	Изучение нового материала	1	Как точно выполнять подачу и передачу мяча? Цели: учить нижней прямой подаче, приему и передаче мяча после подачи партнером	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку	Текущий	20.02	
67	Плавание способом брасс. Согласование работы ног, рук с дыханием способом брасс Согласование работы ног, рук с дыханием способом брасс	Применение знаний и умений	1	Развитие выносливости. Цели: учить выполнять дыхание при способе брасс	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. " <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения для развития выносливости, правильно дышать.	Текущий	25.02	
68	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	Применение знаний и умений	1	Упражнения с элементами волейбола в паре. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения с элементами волейбола; - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Текущий	27.02	

69	Плавание способом брасс в целом	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Какой интервал соблюдается при очередном старте в плавании? Цели: учить проплыванию дистанции 15-25м	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять двигательные действия плавательной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности	Текущий	02.03	
70	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	Применение знаний и умений	I	Развитие координационных способностей. Цели: закрепить навык выполнения упражнений с элементами волейбола в паре	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку различными способами	Текущий	04.03	
71	Прыжки в воду. Ногами вводу. Нырание в воду. Стартовый прыжок.	Применение знаний и умений	1	Какое положение выполнить чтобы правильно войти в воду. Цели: учить правильно входить в воду, играть игры в воде.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		Текущий Текущий	06.03	

72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	Применение знаний и умений	1	<p>Правила выполнения бросков и ловли волейбольного мяча.</p> <p>Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <p>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями</p>	Текущий	09.03	
73	Эстафетное плавание разными способами	Комбинированный		<p>Как самостоятельно заниматься в свободное время плаванием и играми на воде?</p> <p>Цели: учить организовывать самостоятельную деятельность на уроках плавания</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		Текущий	11.03	
74	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1	<p>Правила и условия проведения игры в волейбол.</p> <p>Цели: учить применять освоенные навыки упражнений с элементами волейбола в игровой деятельности</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол</p>	Текущий	13.03	

75	Эстафетное плавание разными способами	Комбинированный	1	Как самостоятельно заниматься в свободное время плаванием и играми на воде? Цели: учить организовывать самостоятельную деятельность на уроках плавания	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности	Текущий	16.03	
----	---------------------------------------	-----------------	---	---	--	--	---------	-------	--

76	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1	Развитие координационных способностей. Целя: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	18.03	
77	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения в подвижных и спортивных играх. Цели: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - применять элементы волейбола в игре в пионербол; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	20.03	

78	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»	Комбинированный	1	Правила безопасности в упражнениях гимнастики. Цели: учить упражнениям на гимнастической стенке	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	Текущий	01.04	
79	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки»	Применение знаний и умений	1	Правила безопасного выполнения упражнений акробатики. Цели: закрепить навык выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках, голове, руках у опоры	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения акробатики; - организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	03.04	
80	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки»	Применение Знаний и умений	1	Развитие равновесия. Цели: учить выполнять упражнения на гимнастическом бревне различными способами	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения на гимнастическом бревне, - контролировать осанку при выполнении упражнений	Текущий	06.04	

81	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	Применение знаний и умений	1	Развитие равновесия. Цели: закрепить навык упражнений на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях)	<i>Познавательные:</i> Ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения для развития равновесия на гимнастическом бревне	Текущий	08.04	
82	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развитие силовых качеств. Цели: закрепить умение лазать по канату в три приема	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей дисциплинированность, трудолюбие и	Научатся: - характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	10.04	
83	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»	Применение знаний и умений	1	Развитие равновесия. Цели: закрепить навыки ходьбы по гимнастическому бревну в различных сочетаниях без потери равновесия	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения для развития равновесия; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	13.04	

84	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Развитие силы. Цели: учить прыгать через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед)	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла	Текущий	15.04	
85	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»	Применение знаний и умений	1	Развитие координационных способностей. Цели: закрепить навык перемаха на низкой перекладине из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед на ноги	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - удерживать стойку на руках в течение длительного времени	Текущий	17.04	

86	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибаль»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развитие силы в подтягивании на перекладине. Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (подтягивание)	20.04	
87	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель»	Комбинированный	I	Как выполнять серию кувырков вперед? Цели: учить выполнять связку упражнений на перекладине: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения на перекладине; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физически	Текущий	22.04	
88	Совершенствованье дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой; развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	Комбинированный	1	Роль физической деятельности оздоровительной направленности. Цели: учить выполнять упражнения акробатики в связке: «ласточка», упор в широкой стойке ноги врозь, перекатом вперед, лечь, мост, «стойка на лопатках» перекатом	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - характеризовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Текущий	24.04	

89	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»	Комбинированный	1	Развитие гибкости. Цели: учить выполнять комплекс упражнений по профилактике заболеваний дыхательной системы посредством упражнений по методике А. Стрельниковой	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять упражнения для развития гибкости; - организовывать и проводить занятия физической* культурой с профилактической направленностью	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)	27.04	
90	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка»), шпагат). , Подвижная игра «У дочка»	Изучение нового материала	1	Развитие гибкости в упражнениях акробатики. Цели: учить выполнять упражнения для коррекции зрения	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью	Текущий	29.04	

91	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Цели: учить выполнять комбинацию упражнений акробатики (кувырок вперед, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 180°, упор присев, прыжком упор лежа, лечь на живот, «рыбка», «корзинка», встать)	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - выполнять упражнения гимнастики для глаз; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Контроль двигательных качеств (бросок набивного мяча)	01.05	
92	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики	Применение знаний и умений	1	Акробатические элементы. Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала -	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Текущий	04.05	
93	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высоко-го старта. Подвижная игра «Невод»	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Цели: закрепить навыки упражнений легкой атлетики на развитие быстроты и координации	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	06.05	

94	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту во время выполнения челночного бега	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - характеризовать способы закаливания организма; - технически правильно выполнять челночный бег	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	08.05	
95	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту в беге на короткие дистанции	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях	Контроль двигательных качеств (бег на 30 м)	11.05	

96	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	Применение знаний и умений	1	Как развивать ловкость и быстроту? Цели: закрепить навык броска малого мяча различными способами	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной задачи	Научатся: - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	13.05	
97	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»-	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цели: закрепить навык метания теннисного мяча на дальность	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - метать теннисный мяч на дальность с правильной постановкой руки	Контроль двигательных качеств (метание теннисного мяча на дальность)	15.05	
98	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол	Применение знаний и умений	1	Развитие силовых качеств. Цели: закрепить навык метания набивных мячей различными способами	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: - контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий	Текущий	18.05	

99	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол	Комбинированный	1	Организационные приемы прыжков. Цели: выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту и в длину с разбега	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Научатся: - технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики	Текущий	20.05	
100	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как развивать выносливость при медленном беге? Цели: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 минут	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)	22.05	

101	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: учить бегу в равномерном темпе и с ускорением	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: - равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса подбирать эстафеты и формулировать их правила;	Контроль двигательных качеств (бег на 60 м)	25.05	
102	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблему; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса называть игры и формулировать их правила;	Контроль двигательных качеств (бег на 1000 м)	27.05	