

## Планируемые результаты

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

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

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностные** результаты формируются за счёт реализации как программ отдельных учебных предметов, так и программы духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся, программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные и предметные** результаты формируются за счёт реализации программы формирования универсальных учебных действий и программ всех без исключения учебных предметов:

- через формирование умения организовывать свою деятельность (организационные умения);
- через формирование умения результативно мыслить и работать с информацией (интеллектуальные умения);
- через формирование умения самостоятельно делать свой выбор в мире мыслей, чувств, ценностей и отвечать за этот выбор (оценочные умения);
- через формирование умения общаться, взаимодействовать с окружающими (коммуникативные умения).

**Итоговый контроль**

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.  
Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся к концу 4 класса**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны: иметь представление:  
о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;  
о способах изменения направления и скорости движения;  
о режиме дня и личной гигиене;  
о правилах составления комплексов утренней зарядки;  
уметь:  
выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;  
выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;  
играть в подвижные игры;  
выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;  
выполнять строевые упражнения;  
демонстрировать уровень физической подготовленности .

**Содержание учебного предмета**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре»– информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

### ***Знания о физической культуре***

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### ***Способы физкультурной деятельности***

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

### ***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

### ***Легкая атлетика.***

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

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

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

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

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

## Тематическое планирование

1 класс (3 часа в неделю, 99 часов)

№ п/п	Дата	Тема урока	Решаемые проблемы	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
					Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7	8
1		Урок - познавательная минутка. Безопасное поведение на уроках	Как вести себя в спортивном зале?	Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнение. Техника безопасности	Научатся: ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2		Урок-путешествие. Перекаты и группировка	Что такое перекаты?	Разминка с мешочками; перекаты вправо-влево, группировка, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»	Научатся: держать группировку; выполнять упражнения на матах (перекаты вправо-влево), разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»; соблюдать правила взаимодействия с игроками	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
3		Спортивный калейдоскоп.	Что такое техника	Беговая разминка, тех-	Научатся: выполнять беговую разминку, бег	<i>Регулятивные:</i> <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> —

		Техника бега на 30 м с высокого старта на время	бега?	ника высокого старта, тестирование (бег на 30 м с высокого старта), подвижная игра «Салки с домом»	с высокого старта; играть в подвижную игру «Салки с домом»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе)	задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4		Урок-игра. Челночный бег 3 10 м на время	Что такое челночный бег?	Строевые команды; беговая разминка; техника высокого старта	Научатся: выполнять усложненный вариант беговой разминки, движения под чтение специальных стихотворений; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные: общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> —умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5		Спортивный марафон. Перекаты и группировка	Что такое перекаты? Что такое группировка?	Перекаты, группировка	Научатся: держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочками; играть в	<i>Регулятивные: планирование</i> — применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <i>Познавательные: общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	<i>Смыслообразование</i> — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — навыки со-

					подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»	<i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — задавать вопросы, обращаться за помощью	трудности в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
6		Урок-игра. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки	Как стать выносливым?	Закаливание, физическая подготовка	Научатся: ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<i>Регулятивные: планирование</i> — применять установленные правила в планировании способа решения задачи. <i>Познавательные: общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> — навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
7		Урок-викторина «Техника метания мяча на дальность»	Как правильно и точно выполнять метание мяча?	Теннисный мяч	Знают, как возникла физическая культура в Древнем мире. Научатся выполнять разминку в движении, метание мешочка (мяча) на дальность, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Жмурки»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные: целеполагание</i> — формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> — вносить изменения в план действия. <i>Познавательные: общеучебные</i> — определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)
8		Спортивный марафон «Усложнен-	Что Такое перекаты? Как вы-	Перекаты	Научатся: выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения	<i>Регулятивные: планирование</i> - выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализа-	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (учебно-

		ные перека- ты»	полнять перека- ты?		на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота	ции. <i>Познавательные:</i> знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное со- трудничество — ставить вопросы, обра- щать за помощью, слушать собеседника	познавательная)
9		Урок- викторина «Ритм и темп. Виды ритма и тем- па»	Что такое ритм? Что такое темп?	Темп, ритм.	Научатся: понимать отличия разных спосо- бов передвижения; ориентироваться в по- нятиях «темп» и «ритм»; метать мешо- чек (мяч) на дальность; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — преоб- разовывать практическую задачу в обра- зовательную. <i>Познавательные:</i> общеучебные — осо- знанно строить сообщения в устной фор- ме. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье- сберегающего по- ведения
10		Спортивный калейдоскоп. Режим дня и личная гиги- ена человека	Что такое режим дня?	Режим дня, гигиена че- ловека	Научатся: ориентиро- ваться в понятиях «ре- жим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направлен- ную на развитие вни- мания; играть в по- движную игру «Два Мороза»	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — преоб- разовывать практическую задачу в обра- зовательную. <i>Познавательные:</i> общеучебные — осо- знанно строить сообщения в устной фор- ме. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие — задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье- сберегающего по- ведения
11		Спортивный калейдоскоп «Усложнен- ные перека- ты»	Что такое услож- ненные перека- ты?	Перека- ты	Научатся: выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота;	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль — сличать способ действия и его резуль- тат с заданным эталоном с целью обна- ружения отклонений и отличий от этало- на. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ориен- тироваться в разнообразии способов ре- шения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное со- трудничество — формулировать свои	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоро- вьесберегающего поведе- ния



						затруднения	
12		Спортивный калейдоскоп. Прыжки и их разновидности	Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?	Прыжок, старт, пульс	Научатся: подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; играть в подвижную игру «Два Мороза»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> — формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> —умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
13		Режим дня и личная гигиена человека и образ жизни	Что такое режим дня?	Режим дня, гигиена человека	Научатся: ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в подвижную игру «Два Мороза»	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> — использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
14		Кувырок вперед	Как выполнить кувырок вперед?	Кувырок	Научатся: выполнять упражнения с массажными мячами, кувырок вперед; проходить круговую тренировку; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> — использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов ре-	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка

					упражнениями и подвижными играми	шения задач. <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	на здоровый образ жизни
15		Броски малого мяча в горизонтальную цель	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?	Теннисный мяч, цель, техника метания	Научатся: выполнять броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами; играть в подвижную игру «Охотник и зайцы»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
16		Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры.	Каковы правила при проведении подвижных игр?	Различные названия игр. Что такое правила?	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные:</i> <i>управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
17		Кувырок вперед	Как выполнить кувырок вперед?	Кувырок вперед	Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> <i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный кон-	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

					подвижную игру «Удочка»	троль	
18		Прыжок в длину с места	Как вести контроль за развитием двигательных качеств?	Прыжок с места	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> <i>взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга
19		Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Тестирование на время	Какие существуют упражнения на координацию?	Скамейка	Научатся: выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; играть в подвижную игру «Совушка»	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> — формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения задач	<i>Самоопределение</i> — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическая культура
20		Стойка на лопатках. «Мост»	Как выполнить стойку на лопатках?	Мостик, стойка на лопатках	Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> <i>управление коммуникацией</i> - осуществлять взаимный контроль	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
21		Тестирование наклона вперед из	Каковы правила выполнения	Наклоны вперед	Научатся: выполнять бег по следам, разминочную игру на внима-	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для плани-	<i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за

		положения стоя	ния упражнения «наклоны вперед из положения стоя»?		ние «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	рования и регуляции своей деятельности. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	свои поступки, установка на здоровый образ жизни
22		Урок калейдоскоп. «Утренняя зарядка. Стойка на лопатках»	Как выполнить стойку на лопатках?	Мостик, стойка на лопатках	Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
23		Стойка на лопатках. «Мост»	Как выполнить стойку на лопатках?	Мостик, стойка на лопатках	Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
24		Физкультминутки, их значение в жизни чело-	Что такое физминутки?	Физминутка, здоровье человека	Научатся: ориентироваться в понятии «физкультминутка»; маршрутировать под стихо-	<i>Регулятивные: целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные: общеучебные</i> — осо-	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность

		века			творения; выполнять физкультминутку; играть в игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	знанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию	следовать нормам здоровьесберегающего поведения
25		ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине	Что такое подтягивание?	Подтягивание, перекладина	Научатся: выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные: целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные: общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> — Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
26		Лазание по гимнастической стенке	Что такое гимнастическая стенка?	Гимнастическая стенка	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой	<i>Регулятивные: планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях
27		Подвижные игры	Каковы правила при проведении подвижных игр?	Различные названия игр. Что такое правила?	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и	<i>Регулятивные: коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)

					подвижными играми	ние и поведение окружающих	
28		Урок веселый стих «Выполнение упражнений под музыку и стихи.	Как выполнять упражнения под музыку	Упражнения	Научатся: выполнять упражнения, в том числе с мячом, под стихотворное сопровождение; выполнять физкультминутку	<i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
29		Лазание по гимнастической стенке	Что такое гимнастическая стенка?	Гимнастическая стенка	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях
30		Строевые упражнения	Что такое строевые упражнения?	Строевые упражнения	Научатся: выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву»	<i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
31		Урок познавательная гимнастика	Какие правила поведения на	Гимнастика. Упражнения. Команды учителя.	Научатся: ориентироваться в понятии гимнастика; характеризовать роль и значение	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные:</i> общеучебные — использовать общие приемы решения за-	<i>Смыслообразование</i> — адекватная мотивация учебной деятельности (социальная,

			уроках гимнастики необходимо знать и выполнять?	Правила поведения	гимнастики в жизни человека; играть в подвижную игру «Волк во рву»; отбирать и выполнять комплексы упражнений для гимнастики в соответствии с изученными правилами	дач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - ставить вопросы и обращаться за помощью	учебно-познавательная, внешняя)
32		Упражнения на кольцах	Как выполнять упражнения на кольцах?	Кольца	Научатся: выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные:</i> общеучебные — использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество — ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной деятельности
33		Кувырок вперед	Как выполнить кувырок вперед?	Кувырок вперед	Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка»	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
34		ОРУ Лазание по гимнастическому канату	Какие правила лазания по гимнастическому канату	Канат	Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату.	<i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> инициативное со-	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию

						<i>трудолюбие</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	
35		Упражнения на кольцах	Как выполнять упражнения на кольцах?	Кольца	Научатся: выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки	<i>Регулятивные: целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные: общеучебные</i> — использовать общие приемы решения поставленных задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> — ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешной деятельности
36		ОРУ. Подвижные игры «Лазание по гимнастической стенке»	Что такое гимнастическая стенка?	Гимнастическая стенка	Научатся: выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями	<i>Регулятивные: планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях
37		Лазание по гимнастической стенке	Что такое гимнастическая стенка?	Гимнастическая стенка	Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши»	<i>Регулятивные: планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях
38		Лазание по гимнастической стенке	Что такое гимнастическая стенка?	Гимнастическая стенка	Научатся: выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопат-	<i>Регулятивные: планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - само-	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях



					ках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши»	стоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	
39		Урок быстрые ножки «Ходьба по канату босыми ногами»	Какие правила лазания по гимнастическому канату	Канат	Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату.	<i>Регулятивные: осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию
40		Подвижные игры	Каковы правила при проведении подвижных игр?	Различные названия игр. Что такое правила?	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные: коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
41		Лазание по гимнастической стенке	Что такое гимнастическая стенка?	Гимнастическая стенка	Научатся: выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета	<i>Регулятивные: планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях

					на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Ловля обезьян» (второй вариант)		
42		ОРУ. Мы растем вверх	Что такое упражнения?	Упражнения, гимнастика	Научатся: выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву»	<i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. <i>Познавательные:</i> общеучебные - применять правила и пользоваться инструкциями. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
43		Преодоление полосы препятствий	Что такое полоса препятствий?	Полоса препятствий	Научатся: преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные:</i> общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
44		Лазание по гимнастической стенке	Что такое гимнастическая стенка?	Гимнастическая стенка	Научатся: выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета	<i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях

					на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Ловля обезьян»		
45		Быстро движемся мы вверх. Лазание и передвижение по гимнастической стенке	Что такое гимнастическая стенка?	Гимнастическая стенка	Научатся: выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Волк во рву»	<i>Регулятивные:</i> планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие - слушать собеседника, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - навыки сотрудничества в разных ситуациях
46		Подвижные игры	Каковы правила при проведении подвижных игр?	Различные названия игр. Что такое правила?	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные:</i> общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
47		Подвижные игры	Каковы правила при проведении подвижных игр?	Различные названия игр. Что такое правила?	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать	<i>Регулятивные:</i> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные:</i> общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)

					места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	
48		Игровые упражнения ловкий мяч	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?	Теннисный мяч. Цель. Техника метания	Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Регулятивные: коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> —этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
49		ОРУ Полоса препятствий. Урок познай себя	Что такое полоса препятствий?	Полоса препятствий	Научатся: преодолевать полосу препятствий, выполнять упражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями	<i>Регулятивные: коррекция</i> - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
50		ОРУ Урок веселая скакалка. «Прыжки на скакалках»	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?	Скакалка	Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Регулятивные: контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие
51		ОРУ. По-	Каковы	Различные	Научатся: выполнять	<i>Регулятивные: коррекция</i> - адекватно	<i>Смыслообразование</i> — мо-

		движная игра «День и ночь»	правила при проведении подвижных игр?	названия игр. Что такое правила?	разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные: общеучебные</i> — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	тивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
52		ОРУ. Урок веселые лыжи. Лыжный кросс	Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке?	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	<i>Регулятивные: планирование</i> - составлять план и последовательность действий. <i>Познавательные: информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
53		ОРУ. Техника смело ступай на лыжню	Какова подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах?	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.	<i>Регулятивные: планирование</i> - составлять план и последовательность действий. <i>Познавательные: информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
54		ОРУ. Урок веселый	Почему необходимо	Лыжи, лыжные палки и	Научатся: выполнять строевое упражнение	<i>Регулятивные: планирование</i> - составлять план и последовательность действий.	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность

		спуск	димо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке?	ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	«ходьба змейкой и по кругу», разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «Удочка»; организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!»	<i>Познавательные:</i> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	обучающихся к саморазвитию
55		Техника ступающего шага на лыжах	Что такое «ступаящий шаг?» Каковы его преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах?	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий	<i>Регулятивные:</i> планирование - составлять план и последовательность действий. <i>Познавательные:</i> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
56		Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж	Каковы правила поворота переступанием вокруг пяток лыж?	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий	<i>Регулятивные:</i> планирование - составлять план и последовательность действий. <i>Познавательные:</i> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
57		ОРУ. Урок	Какие	Канат	Научатся: организовыв-	<i>Регулятивные:</i> осуществление учебных	<i>Самоопределение</i> —

		весело мы тянем	правила лазания по гимнастическому канату		вать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату.	<i>действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	готовность и способность к саморазвитию
58		Техника скользящего шага на лыжах без палок	Каковы правила скользящего шага на лыжах без палок?	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; выполнять ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, повороты переступанием на лыжах	<i>Регулятивные: планирование</i> - составлять план и последовательность действий. <i>Познавательные: информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
59		Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	Каковы правила спуска в основной стойке на лыжах без палок ?	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями	<i>Регулятивные: планирование</i> - составлять план и последовательность действий. <i>Познавательные: информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
60		ОРУ Весело мы едем по лыжне.	Каковы правила надевания, снятия и пе-	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; со-	<i>Регулятивные: планирование</i> - составлять план и последовательность действий. <i>Познавательные: информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников.	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию

			ре-носки лыж в школу?	спортивный костюм, рукавицы, шапочка	блюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями	<i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	
61		Техника скользящего шага с палками на лыжах	Как передвигаться скользящим шагом с палками?	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями	<i>Регулятивные: планирование</i> - составлять план и последовательность действий. <i>Познавательные: информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
62		Упражнения со скакалками	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?	Скакалка	Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Регулятивные: контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие
63		Техника торможения палками на лыжах	Каковы правила торможения палками на лыжах?	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	Научатся: выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими	<i>Регулятивные: планирование</i> - составлять план и последовательность действий. <i>Познавательные: информационные</i> - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию



					упражнениями		
64		Движение змейкой на лыжах с палками	Каковы правила движение змейкой на лыжах с палками?	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка		<i>Регулятивные:</i> планирование - составлять план и последовательность действий. <i>Познавательные:</i> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
65		Прыжки через скакалку	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?	Скакалка	Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль — использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные:</i> общеучебные — ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие
66		Контрольный урок по лыжной подготовке	Каковы правила быстрого снятия и надевания лыж и палок в экстремальных условиях?	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	Научатся: играть в подвижную игру «Юла»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Регулятивные:</i> планирование - составлять план и последовательность действий. <i>Познавательные:</i> информационные - искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию
67		Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно-	Теннисный мяч, цель. техника метания	Научатся: выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внима-	<i>Регулятивные:</i> коррекция - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость

			но поставить руку при метании?		ние; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	
68		Прыжки через скакалку	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?	Скакалка	Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Регулятивные: контроль и самоконтроль</i> — использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> — ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие
69		Броски и ловля мяча в парах	Каковы правила развития быстроты при передаче баскетбольного мяча и его ловли?	Бросок, ловля, баскетбол	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	<i>Регулятивные: планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности
70		Разновидности бросков мяча одной рукой	Каковы правила развития быстроты при броске баскетбольного мяча одной рукой?	Бросок, ловля, баскетбол	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	<i>Регулятивные: планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности

71		Прыжки через скакалку	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?	Скакалка	Научатся: выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль — использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>Познавательные:</i> общеучебные — ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие
72		Ведение мяча на месте и в движении	Каковы правила ведения баскетбольного мяча?	Бросок, ловля, баскетбол	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	<i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности
73		Броски мяча в кольцо способом «снизу»	Каковы правила броска мяча в кольцо способом «снизу»?	Бросок, ловля, баскетбол	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	<i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности
74		Стойка на лопатках	Как выполнить стойку на лопатках?	Мостик, стойка на лопатках	Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост»,	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

					кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - осуществлять взаимный контроль	
75		Броски мяча в кольцо способом «сверху»	Каковы правила броска мяча в кольцо способом «снизу» ?	Бросок, ловля, баскетбол	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	<i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества — определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности
76		Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	Каковы правила при проведении подвижных игр?	Различные названия игр. Что такое правила?	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные:</i> коррекция - адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. <i>Познавательные:</i> общеучебные — самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
77		Стойка на лопатках	Как выполнить стойку на лопатках?	Мостик, стойка на лопатках	Научатся: ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий	<i>Регулятивные:</i> целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <i>Познавательные:</i> общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией - осуществлять взаимный кон-	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

					физическими упражнениями и подвижными играми	троль	
78		Тестирование в наклоне вперед из положения стоя	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения стоя»?	Наклоны вперед	Научатся: выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	<i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
79		Упражнение на выносливость	Как работать над распределением сил по дистанции?	Секундомер, распределение сил по дистанции	Научатся: выполнять более сложный вариант бега по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Ночная охота»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные:</i> <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решений. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности
80		Повторение акробатических элементов	Какие существуют акробатические элементы?	Гимнастический мат, положения частей тела.	Научатся: выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.	<i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

						<i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	
81		Повторение техники прыжка в длину с места	Как вести контроль за развитием двигательных качеств?	Прыжок с места	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <i>Познавательные: общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга
82		Тестирование в прыжке в длину с места	Как вести контроль за развитием двигательных качеств?	Прыжок с места	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. <i>Познавательные: общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> - формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга
83		Повторение акробатических элементов	Какие существуют акробатические элементы?	Гимнастический мат, положения частей тела.	Научатся: выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <i>Коммуникативные: инициативное со-</i>	<i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

						<i>трудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	
84		Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	Какие правила в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа?	Подтягивание, перекладина	Научатся: выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	<i>Регулятивные: целеполагание</i> — преобразовывать практическую задачу в образовательную. <i>Познавательные: общеучебные</i> — осознанно строить сообщения в устной форме. <i>Коммуникативные: взаимодействие</i> — задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
85		Метание малого мяча в горизонтальную цель	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?	Теннисный мяч, цель. техника метания	Научатся: выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	<i>Регулятивные: коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально- нравственная отзывчивость
86		Упражнения на уравнивание предметов	Как выполнять упражнения на уравнивание предметов?	Упражнения	Научатся: выполнять , упражнения на уравнивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Самоопределение</i> - принятие образа хорошего ученика
87		Тестирование в подъеме тулови-	Каковы правила выполнения	Положение лежа	Научатся: выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа,	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для плани-	<i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за

		ща из положения лёжа на спине за 30 секунд	ния упражнения «наклоны вперед из положения лежа»?		разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»	рования и регуляции своей деятельности. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	свои поступки, установка на здоровый образ жизни
88		Баскетбольные упражнения	Какие виды баскетбольных упражнений существуют?	Бросок, ловля, баскетбол	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	<i>Регулятивные: планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности
89		Упражнения на уравнивание предметов	Как выполнять упражнения на уравнивание предметов?	Упражнения	Научатся: выполнять , упражнения на уравнивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие	<i>Регулятивные: целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. <i>Познавательные: общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Самоопределение</i> - принятие образа хорошего ученика
90		Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча	Каковы правила по ведению, броску и ловле мя-	Бросок, ловля, баскетбол	Научатся: выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за голо-	<i>Регулятивные: планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности



			ча?		вы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»	<i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	
91		Тестирование в беге на скорость на 30 м	Как усвоены командные действия при выполнении ранее изученных упражнений?	Скорость, бег	Научатся: выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные: планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> — мотивация учебной деятельности
92		Круговая тренировка	Что такое скорость? бег по кругу?	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)	<i>Регулятивные: осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию
93		Тестирование в челночном беге 3 × 10 м	Как контролировать развитие двигательных качеств?	Кубики. Челночный бег. Наклоны сидя	Научатся: выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и	<i>Регулятивные: осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные: общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, прояв-	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию

					безопасности во время занятий	лять активность; использовать речь для регуляции своего действия	
94		Метание мешочка на дальность	Каковы правила метания мешочка? Как правильно поставить руку при метании?	Мешочек. Цель. Техника метания	Научатся: выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные:</i> коррекция - вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> —этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально- нравственная отзывчивость
95		Круговая тренировка	Что такое скорость? бег по кругу?	Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг	Научатся: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант)	<i>Регулятивные:</i> осуществление учебных действий - выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. <i>Познавательные:</i> общеучебные - ставить и формулировать проблемы. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> — готовность и способность к саморазвитию
96		Основы правил игры в футбол	Каковы основные правила игры в футбол?	Футбол, мяч, аут	Научатся: выполнять шестиминутный бег на выносливость, удары по воротам; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. <i>Познавательные:</i> общеучебные - осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные:</i> инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности

97		Знакомство с эстафетами	Что такое эстафета?	Эстафета	Научатся: выполнять игру-разминку «Запрещённое движение», участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий	<i>Регулятивные:</i> планирование - применять установленные правила в планировании способа решений. <i>Познавательные: общеучебные:</i> осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	<i>Смыслообразование</i> - мотивация учебной деятельности
98		Круговая тренировка	Что такое круговая тренировка?	Тренировка, вираж, передача эстафеты	Научатся: выполнять разминку в движении; проходить станции круговой тренировки; рационально использовать свободное время; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями	<i>Регулятивные:</i> планирование - составлять план и последовательность действий, контроль - использовать установленные правила в контроле способа решений. <i>Познавательные: общеучебные:</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> — осознание ответственности человека
99		Подвижные игры	Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков?	Пройденные названия качеств и подвижных игр	Научатся: выполнять беговую разминку; играть в подвижные игры (по выбору); подводить итоги года (значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности); осо-	<i>Регулятивные: целенаправление</i> - преобразовывать практическую задачу в познавательную. <i>Познавательные: общеучебные:</i> использовать общие приемы решения задач. <i>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества</i> — определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия	<i>Самоопределение</i> - принятие образа хорошего ученика

					знанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр		
--	--	--	--	--	---	--	--

**2 класс (3 часа в неделю, 102 часа)**

№п/п	Сроки	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемый результат (в соответствии с ФГОС)			
				понятия	предметный результат	УУД	Личностный результат
1		Правила безопасности на уроках физической культуры.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик».	Цель: формировать знания и представления о разновидностях спортивного инвентаря и оборудования; техника высокого старта, тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта..	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
3		Перекаты вправо-	Цель: формировать	О перекатах	Научатся дер-	Регулятивные: удерживать	Учатся нести от-

		влево. Кувырок вперед. Игра «Передача мяча в тоннеле».	знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	вправо-влево, группировка, кувырок вперед.	жать группировку, выполнять упражнения на матах, перебаты вправо-влево, разминку с мешочком	учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,	ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнёрам по игре.
4		Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик»	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.
5		Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Игра «Марш с закрытыми глазами».	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	Об основных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, координация движений).	Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	Регулятивные: научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов.
6		Кувырок вперед. Игра на внимание.	Цель: совершенствовать технику выполнения кувырков вперед.	Об основных положениях и движениях ног.	Научатся выполнять разминку с мешочками в движении, перебаты вправо-влево, группировку, кувырок	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.	Адекватная мотивация.

					вперед.	Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	
7		Измерение уровня развития основных физических качеств. Игра «Марш с закрытыми глазами».	Цель: научить использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к зарядке.
8		Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Цель: формировать знания и представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.
9		Усложненные кувырки вперед.	Цель: формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при кувырках вперед.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, группировку, усложненный вариант выполнения кувырков вперед, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к зарядке.
10		Подвижная игра «Мышеловка»	Цель: активизировать деятельность учащихся в процес-	Об основных положениях и движениях рук,	Научатся выполнять разминку, направленную на	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки ре-

			се выполнения игры «Мышеловка»	ног, туловища, головы.	развитие координации движений, технику «оленьего» бега.	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	зультатов.
11		Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка».	Цель: формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при беге.	Об беге из различных положений.	Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.
12		Игровые упражнения с кувырками.	Цель: активизировать деятельность учащихся в процессе выполнения игровых упражнений с кувырками.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
13		Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	Совершенствование упражнений на внимание и двигательную память.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций

14		Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лови-стучи».	Цель: активизировать деятельность учащихся при тестировании прыжков в длину.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Адекватная мотивация.
15		Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Цель: активизировать деятельность учащихся в процессе выполнения кувырков назад.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с массажными мячами, кувырки вперед назад, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Адекватная мотивация.
16		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лови-стучи».	Цель: совершенствование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа на 30 с.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
17		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Цель: активизировать деятельность учащихся в процессе выполнения наклонов вперед из положения стоя.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения на внимание, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
18		Кувырок назад.	Цель: формировать	Об основных	Научатся выпол-	Регулятивные: организация ра-	Учатся нести от-



		Подвижная игра «Бездомный заяц»	знания и представления детей о преимуществах здорового образа жизни, о правильной осанке.	положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	нять кувырки вперед и назад, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	бочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке
19		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Бездомный заяц»	Цель: продолжать формировать понятия о здоровом образе жизни.; формировать знания и представления о безопасном поведении при подтягивании на низкой перекладине.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Адекватная мотивация.
20		Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы».	Цель: продолжать формировать понятия о здоровом образе жизни.; формировать знания и представления о безопасном поведении при броске мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища.	Научатся выполнять упражнения на движение и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
21		Стойка на лопатках. «Мост».	Цели: формировать знания и представления о требованиях безопасности и гигиены занятий физическими упражнениями в спортивном зале; научить расчёту на	Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

			три, делать стойку.				
22		Тестирование вися и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы вслепую».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений волевых качеств.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку со скакалками, упражнения на внимание и координацию движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
23		Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Игра «Вышибалы вслепую».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении строевых упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
24		Стойка на лопатках. «Мост».	Цель: формировать знания, представления о влиянии физических упражнений на осанку.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
25		Подвижная игра «Осада города».	Цель: формировать знания, представления о влиянии физических упражнений на осанку.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебной задачи	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

26		Подвижные игры.	Цель: формировать знания, представления о влиянии физических упражнений на осанку.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебной задачи	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
27		Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Кружева»	Цель: научить уверенному поведению и самостраховке при выполнении упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебных задач по развитию гибкости.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
28		Лазание по гимнастической стенке.	Цель: формировать знания и представления об оказании первой помощи пришибах, которые могут возникнуть при лазаниях и перелезаниях.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
29		Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Кружева».	Цель: продолжать формировать представления о требованиях безопасности и гигиены занятий физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в группировке с трех шагов.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

30		Лазание по гимнастической стенке.	Цель: продолжать совершенствовать технику выполнения лазания по гимнастической стенке.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
31		Подвижная игра «Кружева» с мешочком на голове.	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
32.		Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на развитие гибкости.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять «мост», «Стойку на лопатках, серию кувырков вперед, упражнения на равновесие.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
33		Упражнения на кольцах. Игра «Салки».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на кольцах.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с кольцами, висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения,	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций

						следить за безопасностью друг друга.	
34		Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове».	Цель: формировать знания и представления о полупереворотах назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку на скамейках, серию кувырков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивное отношение к физической нагрузке.
35.		Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове».	Цель: продолжать формировать представления о требованиях безопасности и гигиены занятий физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять полупереворот на коленях из стойки на лопатках, кувырок назад в группировке, упражнения на равновесии.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
36.		Упражнения на кольцах.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на кольцах.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
37.		Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Иг-	Цель: формировать знания и представления о правилах	Об основных положениях и движениях рук,	Научатся выполнять кувырок назад в группир-	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.	Учатся ответственному отношению к общему благополу-

		ра «Удочка»	безопасности и поведения при выполнении упражнений на перекладине.	ног, туловища, головы.	ровке, вис на согнутых руках на низкой перекладине.	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	чению и умению находить выходы из спорных ситуаций
38.		Разновидности висов. Игра «Удочка».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на перекладине.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок назад, висы на низкой перекладине.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
39.		Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Игра «Жмурки».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на перекладине.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять висы углов, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах, упражнение на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
40.		Лазание по гимнастической стенке. Игра «Жмурки»	Цель: продолжать совершенствовать технику выполнения лазания по гимнастической стенке.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научаться выполнять разминку у гимнастической стенки, висы на низкой перекладине, лаза-	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть спо-	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуа-

					ние по гимнастической стенке.	собами взаимодействия с окружающими людьми.	ций
41.		Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся играть в подвижную игру «Медведи и пчелы».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
42.		Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. Игра «Пчелы».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на перекладине.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
43.		Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».	Цель: формировать знания, представления о влиянии физических упражнений на осанку.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
44.		Подвижная игра «Ловля обезьян».	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся играть в подвижную игру «Ловля обезьян».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуа-

						владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	ций
45.		Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Ловля обезьян».	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
46.		Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении прыжков с поворотом на 180* и 360*.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
47.		Подвижные игры.	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.



48.		Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Совушка»	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
49.		Передвижения на лыжах ступающим шагом.	Цель: формировать знания о правилах оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
50.		Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Цель: формировать знания и представления младших школьников о соблюдении «температурного режима» при занятиях на лыжах.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
51.		Упражнения на кольцах.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения на кольцах.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения с обручами, упражнения на кольцах, висы углом, согнувшись, прогнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
52.		Передвижение на	Цель: формировать	Об основных	Научатся выпол-	Регулятивные: организация ра-	Учатся ответствен-

		лыжах с палками скользящим шагом.	знания и представления о правилах безопасности и поведения при занятиях зимой, на улице, на лыжах.	положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	нять скользящий шаг на лыжах с палками и без.	бочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	ному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
53.		Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом.	Цель: совершенствовать умения передвигаться на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять скользящий шаг на лыжах с палками, повороты «веером» на лыжах, передвижение попеременным двухшажным ходом.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
54.		Вращение обруча.	Цель: формировать умения вращать обруч, игровые упражнения на реакцию и внимание	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
55.		Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом.	Цель: формировать знания и представления о разнообразии подвижных игр и развлечений в зимний период времени.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
56.		Подъем на склон	Цель: совершен-	Об основных	Научатся выпол-	Регулятивные: организация ра-	Учатся нести от-

		«лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	ствовать умения передвигаться «лесенкой» на склон.	положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	нять подъем на склон «лесенкой» на лыжах.	бочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
57.		Лазание по канату.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при лазании по канату.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся лазать по канату.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
58.		Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при занятиях зимой, на улице, на лыжах.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись!», подъем на склон «елочкой».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
59.		Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	Цель: формировать умения торможения «плугом» на лыжах.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой», и «елочкой».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций

						действия.	
60.		Лазание по канату. Игра «Вышибалы».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при лазании по канату.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся лазать по канату, выполнять упражнения на внимание и равновесие..	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
61.		Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	Цель: формировать умения играть в подвижные игры.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
62.		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при занятиях зимой, на улице, на лыжах.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях общения.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
63.		Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».	Цель: формировать знания и представления о разнообразии акробатических упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть спо-	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуа-

					назад.	собами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..	ций
64.		Движение на лыжах с палками «змейкой». Подвижная игра «Подними предмет».	Цель: формировать умения двигаться на лыжах с палками «змейкой»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками, движение на лыжах с палками «змейкой», подъем на склон, спуск со склона.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
65.		Прохождение дистанции 1000метров на лыжа на время.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при занятиях зимой, на улице, на лыжах.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
66.		Прыжки в скакалку	Цель: формировать знания и представления о разнообразии акробатических упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
67.		Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная	Цель: формировать знания и представления о бросках мяча способом снизу из положения стоя.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, технику броска набивного мяча	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное от-

		игра «Горячая линия».			способом снизу из положения стоя.	Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	ношение к физической нагрузке.
68.		Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах».	Цель: формировать знания и представления о бросках мяча из положения сидя.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, броски набивного мяча из положения сидя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
69.		Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»	Цель: формировать знания и представления о разнообразии акробатических упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
70.		Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка»	Цель: формирование представлений о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
71.		Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	Цель: формировать знания и представления о влиянии упражнений с мя-	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся выполнять разминку в сочетании с игрой «Зеркало»,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формирует-

			чом на развитие основных физических качеств младшего школьника.	головы.	прыжок в высоту с прямого разбега, понимать, как появились первые спортивные соревнования.	общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	ся позитивное отношение к физической нагрузке.
72.		Прыжки в скакалку.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивное отношение к физической нагрузке.
73.		Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжки в высоту спиной вперед с прямого разбега, упражнения на координацию и расслабление.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивное отношение к физической нагрузке.
74.		История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, разминку с мячом, прыжок в высоту спиной вперед, нижнюю подачу.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
75.		Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу».	Цель: формировать знания и представления о необходи-	Об основных положениях и движениях рук,	Научатся выполнять стойку на голове, перекаты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.	Учатся нести ответственность за здоровый образ

		чу».	мости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	ног, туловища, головы.		Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	жизни, формируются позитивное отношение к физической нагрузке.
76.		История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».	Цель: формировать знания и представления о зарождении древних Олимпийских играх.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивное отношение к физической нагрузке.
77.		Подвижная игра с мячом.	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивное отношение к физической нагрузке.
78.		Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведении при выполнении упражнений в равновесии.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку на матах, стойку на голове, перекуты, игровое упражнение на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивное отношение к физической нагрузке.



						действия.	
79.		Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Дальний бросок».	Цель: формировать знания и представления о владении мячом на месте и в движении.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
80.		Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
81.		Повторение акробатических элементов.	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», стойку на голове.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
82.		Выполнение упражнений с	Цель: формировать знания и представ-	Об основных положениях и	Научатся выполнять передачи	Регулятивные: организация рабочего места с применением	Учатся нести ответственность за

		мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника»	ления о физических качествах человека.	движениях рук, ног, туловища, головы.	мячам в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча.	установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
83.		Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъемы туловища за 30 с.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
84.		Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника»	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на голове, стойку на лопатках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
85.		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физиче-	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окру-	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

			скими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале			жающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	
86.		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы».	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять наклоны вперед из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
87.		Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Сбей кегли противника».	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения на уравнивание предметов, игровые упражнения с массажными мячами.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
88.		Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на перекладине.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять висы на время, броски мяча в горизонтальную цель Упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
89.		Тестирование	Цель: формировать	Об основных	Научатся выпол-	Регулятивные: организация ра-	Учатся нести от-

		бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка».	знания и представления о физических качествах человека.	положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	нять тестирование бросков мяча в горизонтальную цель.	бочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
90.		Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Хвостик».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения на уравнивание предметов, игровые упражнения с массажными мячами.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
91.		Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжки в длину с места, упражнения на внимание, соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
92.		Спортивная игра футбол.	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

			ми на спортивной площадке и в спортивном зале		футбол.	действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	
93.		Круговая тренировка. Игра «Хвостик».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
94.		Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
95.		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!».	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег на 30 м с высокого старта, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

96.		Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой»	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
97.		Тестирование челночного бега 3х10 м. Игра «Флаг на башне».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
98.		Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего».	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
99.		Круговая тренировка. Игра «Совушка».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окру-	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

						жающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	
100.		Тестирование бега на 1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами».	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование бега на 1000 м.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
101.		Подвижные и спортивные игры.	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
102.		Подведение итогов года Игра «Совушка»	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций

### 3 класс (3 часа в неделю, 102 часа)

№	Дата	Тема урока	Решаемые пробле-	Понятия	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)
---	------	------------	------------------	---------	--

п/п			мы		Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	2	3	4	5	6	7	8
1		Правила безопасности на уроках физической культуры.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация —умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры.	Цель: формировать знания и представления о разновидностях спортивного инвентаря и оборудования; техника высокого старта, тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.
3		Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Охотники и утки».	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед.	Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочком	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг с другом соблюдая правила	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относится к партнёрам по игре.



						безопасности,	
4		Техника челночного бега с высокого старта.	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.
5		Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений).	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	Об основных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, координация движений).	Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	Регулятивные: научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов.
6		Кувырок вперед. Игра на внимание.	Цель: совершенствовать технику выполнения кувырков вперед.	Об основных положениях и движениях ног.	Научатся выполнять разминку с мешочками в движении, перекаты вправо-влево, группировку, кувырок вперед.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация—умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
7		Измерение уровня развития основных физических качеств.	Цель: научить использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к зарядке.

8		Метание мешочка на дальность. Игра «Кто дальше».	Цель: формировать знания и представления о правилах правильного дыхания при выполнении физических упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.
9		Усложненные кувырки вперед.	Цель: формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при кувырках вперед.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, группировку, усложненный вариант выполнения кувырков вперед, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к зарядке.
10		Подвижная игра «Третий лишний»	Цель: активизировать деятельность учащихся в процессе выполнения игры «Третий лишний»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.
11		Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Пустое место».	Цель: формирование реакции и представления о правилах безопасного поведения при беге.	Об беге из различных положениях.	Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.
12		Игровые упражнения с кувырки.	Цель: активизировать деятельность учащихся в процес-	Об основных положениях и движениях рук,	Научатся выполнять строевые команды, разминку с	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся	Учатся ответственному отношению к общему благополу-

			се выполнения игровых упражнений с кувырками.	ног, туловища, головы.	мешочками в движении, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание.	контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	чию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
13		Подвижная игра «Выше ноги от земли».	Совершенствование упражнений на внимание и двигательную память.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
14		Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловишки».	Цель: активизировать деятельность учащихся при тестировании прыжков в длину.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Адекватная мотивация.
15		Кувырок назад. Подвижная игра «Гуси и волк»	Цель: активизировать деятельность учащихся в процессе выполнения кувырков назад.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с массажными мячами, кувырки вперед назад, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Адекватная мотивация.
16		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Ловишки».	Цель: совершенствование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование подь-	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи и взаимопод-	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагруз-

					ема туловища из положения лежа на 30 с.	держки	ке.
17		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Гуси и волк».	Цель: активизировать деятельность учащихся в процессе выполнения наклонов вперед из положения стоя.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения на внимание, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
18		Кувырок назад. Подвижная игра «Пустое место».	Цель: формировать знания и представления детей о преимуществах здорового образа жизни, о правильной осанке.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять кувырки вперед и назад, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке
19		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Третий лишний»	Цель: продолжать формировать понятия о здоровом образе жизни.; формировать знания и представления о безопасном поведении при подтягивании на низкой перекладине.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Адекватная мотивация.
20		Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы».	Цель: продолжать формировать понятия о здоровом образе жизни.; формировать знания и представления о безопасном поведении при броске мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища.	Научатся выполнять упражнения на движение и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

21		Стойка на лопатках. «Мост».	Цели: формировать знания и представления о требованиях безопасности и гигиены занятий физическими упражнениями в спортивном зале; научить расчёту на три, делать стойку.	Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
22		Тестирование вися и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведении при выполнении упражнений волевых качеств.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку со скакалками, упражнения на внимание и координацию движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
23		Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведении при выполнении строевых упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
24		Стойка на лопатках. «Мост».	Цель: формировать знания, представления о влиянии физических упражнений на осанку.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
25		Подвижная игра «Футбол»	Цель: формировать знания, представле-	Об основных положениях и	Выполнение учебной задачи. Узнают	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных	Учатся нести ответ-

			ния о влиянии физических упражнений на осанку.	движениях рук, ног, туловища, головы.	правила игры в футбол.	правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	ровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
26		Подвижные игры.	Цель: формировать знания, представления о влиянии физических упражнений на осанку.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебной задач. Совершенствование игры в футбол. Ведение мяча.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
27		Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Круговая лапта»	Цель: научить уверенному поведению и самостраховке при выполнении упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебных задач по развитию гибкости.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
28		Лазание по гимнастической стенке	Цель: формировать знания и представления об оказании первой помощи при ушибах, которые могут возникнуть при лазаниях и перелезаниях.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
29		Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Ловишки».	Цель: продолжать формировать представления о требованиях безопасности и гигиены занятий физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	.научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в группировке с трех шагов.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

30		Лазание по гимнастической стенке.	Цель: продолжать совершенствовать технику выполнения лазания по гимнастической стенке.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
31		Подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове».	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
32		Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведении при выполнении упражнений на развитие гибкости.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять «мост», «Стойку на лопатках, серию кувырков вперед, упражнения на равновесие.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
33		Упражнения на кольцах. Игра «Салки».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведении при выполнении упражнений на кольцах.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с кольцами, висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
34		Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	Цель: формировать знания и представления о полупереворотах назад в	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся выполнять разминку на скамейках, серию кувырков вперед,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

		Игра «Салки с мешочком на голове».	стойку на коленях из стойки на лопатках.	головы.	полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	тивное отношение к физической нагрузке.
35		Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове».	Цель: продолжать формировать представления о требованиях безопасности и гигиены занятий физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять полупереворот на коленях из стойки на лопатках, кувырок назад в группировке, упражнения на равновесии.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
36		Упражнения на кольцах.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведении при выполнении упражнений на кольцах.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
37		Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Выше ноги».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведении при выполнении упражнений на перекладине.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять кувырок назад в группировке, вис на согнутых руках на низкой перекладине.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
38		Разновидности висов. Игра «Попади в цель».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведении при вы-	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок назад, висы на низкой пере-	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть спосо-	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из



			полнении упражнений на перекладине.		кладине.	бами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	спорных ситуаций
39		Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижные игры.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на перекладине.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять висы углов, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах, упражнение на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
40		Лазание по гимнастической стенке. Игры на внимание.	Цель: продолжать совершенствовать технику выполнения лазания по гимнастической стенке.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку у гимнастической стенки, висы на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
41		Подвижная игра «Медведь во бору».	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся играть в подвижную игру «Медведь во бору».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
42		Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на перекладине.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за без-	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций

						опасностью друг друга.	
43		Игровые упражнения. Подвижные игры.	Цель: формировать знания, представления о влиянии физических упражнений на осанку.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
44		Подвижная игра «Ловишки». Эстафеты.	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся играть в подвижную игру «Ловишки».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
45		Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
46		Прыжки с поворотом на 180 градусов и 360.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении прыжков с поворотом на 180 градусов и 360.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжки с поворотом на 180 градусов и 360, упражнения на равновесие и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
47		Игра в волейбол. Подвижные игры.	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся. История возникновения игры в во-	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру волейбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть спосо-	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к

			лейбол. Правила игры в волейбол. Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками.			бами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.	физической нагрузке.
48		Игра «Волейбол».	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
49		Прыжки в высоту. Подвижные игры.	Цель: совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
50		Прыжки со скакалкой. Игра «Змейка».	Цель: выполнение подвижных игр для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, прыжки на скакалке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
51		Упражнения на кольцах.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения на кольцах.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения с обручами, упражнения на кольцах, висы углом, согнувшись, про-	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адек-	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагруз-

					гнувшись.	ватно оценивать свои действия.	ке.
52		Баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности при игре с мячом. История возникновения игры в баскетбол. Познакомить с правилами игры в баскетбол.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся технике ведения мяча в условиях игровой и учебной деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
53		Игры с элементами движения в баскетбол.	Цель: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и от стены.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять броски мяча от груди двумя руками с места, в движении. Выполнять комплекс упражнений для развития мышц рук, ног.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
54		Вращение обруча.	Цель: формировать умения вращать обруч, игровые упражнения на реакцию и внимание	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
55		Игра в баскетбол.	Цель: формировать знания и представления о игре баскетбол.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять броски мяча в игре баскетбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
56		Игра «Кто дальше?».	Цель: совершенствовать умения передвигаться «ле-	Об основных положениях и движениях рук,	Научатся выполнять игровые упражнения в ко-	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использо-	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни,

			сенкой» на склон.	ног, туловища, головы.	манде.	вать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
57		Лазание по канату.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при лазании по канату.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся лазать по канату.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
58		Подвижные игры на выносливость.	Цель: формировать знания и представления о двигательном режиме младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
59		Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	Цель: формировать умения играть по правилам, соблюдать правила игры.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся играть в игру «Кто дальше бросит», узнают правила игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
60		Лазание по канату. Игра «Вышибалы».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при лазании по канату.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся лазать по канату, выполнять упражнения на внимание и равновесие..	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окру-	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций

						жающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасность друг друга	
61		Подвижная игра «Прокати через ворота».	Цель: формировать умения играть в подвижные игры.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
62		Подвижная игра «Подними предмет!»	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при занятиях зимой, на улице.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях	Регулятивные: о способностях организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях общения. спортивных	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
63		Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».	Цель: формировать знания и представления о разнообразии акробатических упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
64		Движение приставным бегом. Подвижная игра «Подними предмет».	Цель: формировать умения двигаться приставным бегом.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся двигаться приставным бегом.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
65		Подвижные игры	Цель: формировать	Об основных	Научатся играть в	Регулятивные: организация рабочего	Учатся ответствен-

		разных народов.	знания о национальных играх, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	русские народные игры.	места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..	ному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
66		Прыжки в скакалку	Цель: формировать знания и представления о разнообразии акробатических упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
67		Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	Цель: формировать знания и представления о бросках мяча способом снизу из положения стоя.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, технику броска набивного мяча способом снизу из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
68		Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах».	Цель: формировать знания и представления о бросках мяча из положения сидя.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, броски набивного мяча из положения сидя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
69		Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»	Цель: формировать знания и представления о разнообразии акробатических упражнений.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
70		Прыжок в высоту	Цель: формирова-	Об основных	Научатся выпол-	Регулятивные: организация рабочего	Учатся нести ответ-

		с прямого разбега. Игра «Собачка»	ние представлений о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств младшего школьника.	положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	нять прыжок в высоту с прямого разбега.	места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	ственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
71		Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	Цель: формировать знания и представления о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств младшего школьника.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку в сочетании с игрой «Зеркало», прыжок в высоту с прямого разбега, понимать, как появились первые спортивные соревнования.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
72		Прыжки в скакалку.	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
73		Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжки в высоту спиной вперед с прямого разбега, упражнения на координацию и расслабление.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
74		История появления мяча. Подвижная игра «Горячая картошка».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, разминку с мячом, прыжок в высоту спиной вперед, нижнюю пода-	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций



					чу.	ми людьми, приемами действий в ситуациях общения.	
75		Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу».	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять стойку на голове, перекаты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
76		История зарождения древних Олимпийских игр.	Цель: формировать знания и представления о зарождении древних Олимпийских играх.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
77		Подвижная игра с мячом.	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
78		Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и по-	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся выполнять разминку на матах, стойку на голове, перекаты,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

			ведении при выполнении упражнений в равновесии.	головы.	игровое упражнение на внимание.	Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	тивное отношение к физической нагрузке.
79		Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Кто дальше».	Цель: формировать знания и представления о владении мячом на месте и в движении.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
80		Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
81		Повторение акробатических элементов.	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», стойку на голове.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
82		Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся выполнять передачи мячам в парах, броски мяча в баскетболь-	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

		кегли противника»		головы.	ное кольцо, ведение мяча.	Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	тивное отношение к физической нагрузке.
83		Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъемы туловища за 30 с.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
84		Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника»	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на голове, стойку на лопатках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
85		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
86		Тестирование наклона вперед из положения	Цель: формировать знания и представления о необходи-	Об основных положениях и движениях рук,	Научатся выполнять наклоны вперед из положения	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использо-	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни,

		стоя. Игра «Вышибалы».	мости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	ног, туловища, головы.	стоя.	вать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
87		Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Сбей кегли противника».	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения на уравнивание предметов, игровые упражнения с массажными мячами.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
88		Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений на перекладине.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять висы на время, броски мяча в горизонтальную цель. Упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
89		Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять тестирование бросков мяча в горизонтальную цель.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
90		Упражнения на уравнивание	Цель: формировать знания и представ-	Об основных положениях и	Научатся выполнять упражнения на	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных	Учатся нести ответственность за здо-

		вание предметов. Игра «Хвостик».	ления о физических качествах человека.	движениях рук, ног, туловища, головы.	уравновешивания предметов, игровые упражнения с массажными мячами.	правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	ровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
91		Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять прыжки в длину с места, упражнения на внимание, соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
92		Спортивная игра футбол.	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
93		Круговая тренировка. Игра «Хвостик».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

94		Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
95		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!».	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег на 30 м с высокого старта, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
96		Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой»	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друг друга.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
97		Тестирование челночного бега 30 м. Игра «Пустое место».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

98		Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего».	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
99		Круговая тренировка. Игра «Совушка».	Цель: формировать знания и представления о правилах безопасности на занятиях физическими упражнениями.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
100		Тестирование бега на 1000 м. Игра «Ловишки».	Цель: формировать знания и представления о необходимости соблюдения правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке и в спортивном зале	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование бега на 1000 м.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.
101		Подвижные и спортивные игры.	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке.

						ми людьми, приемами действий в ситуациях общения	ке.
102		Эстафета с мячом.	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
103		Подвижные игры с мячом.	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций
104		Тестирование челночного бега 30 м. Игра «Пустое место».	Цель: формировать знания и представления о физических качествах человека	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность	Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.
105		Подведение итогов года. Эстафеты.	Цель: активизировать игровую деятельность учащихся.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность	Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций



Познавательные: использовать общие приемы решения задач

**4 класс, 3 часа в неделю, 102 часа в год**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Характеристика деятельности
1	I четверть. ТБ на уроках л/а. Ходьба и бег с изменением длины и частоты шага.	1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)
2	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость.	1	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)
3	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	Бег на скорость. Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м)
4	Бег на скорость (60м) Игра «Кот и мыши».	1	Бег на скорость. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью(60 м)
5	Бег на результат. Развитие скоростных способностей.	1	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)
6	Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться

7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	Прыжок в длину с разбега. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
9	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1	Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: метать из различных положений на дальность
10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1	Метание теннисного мяча с места на дальность, точность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: метать из различных положений на дальность
11	Бросок набивного мяча.	1	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель
12	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. (6ч) ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.	1	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
13	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. (6ч) ОРУ. Кувырок вперед, кувырок	1	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации

	назад.			
14	Опорный прыжок на горку матов.	1	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
15	ОРУ. Подвижные игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	ОРУ с обручами. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
16	Подвижные игры «Космонавты» «Разведчики и часовые».	1	ОРУ с обручами. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
17	ОРУ. Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты»	1	ОРУ в движении. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
18	Эстафеты с обручами. Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты»	1	ОРУ в движении. Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
19	ОРУ. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	ОРУ в движении. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
20	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
21	ОРУ. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц,	1	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

	сторож, Жучка».			
22	Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веровочка под ногами».	1	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
23	ОРУ. Подвижные игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
24	Опорный прыжок на горку матов.	1	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веровочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
25-26	ОРУ. Подвижные игры «Мышеловка», «Невод».	2	ОРУ. Игры «Мышеловка», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
27	II четверть. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	1	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
28	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад и перекат. Стойка на лопатках.	1	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
29	ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат.	1	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
30	ОРУ. Мост. Кувырок назад и пе-	1	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатиче-

	рекат. Игра «Точный поворот».			ские элементы отдельно и в комбинации
31	ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат. Игра «Точный поворот».	1	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Игра «Быстро по местам».	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
32-34	Висы. ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом.	3	Построение в две шеренги. Вис завесом. ОРУ с гимн.палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры
35	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	Построение в две шеренги. Вис завесом. ОРУ с гимн.палкой. Подвижная игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы и упоры
36	ОРУ с обручами. Вис на гимнастической стенке. Подтягивание в висе.	1	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе
37-39	Поднятие ног в висе. Эстафеты.	3	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Не ошибись». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
40-43	ОРУ с мячами. Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе.	3	Построение в две шеренги. Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Три движения». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
44	Вис на гимнастической стенке. Подтягивания в висе.	1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации

45	Опорный прыжок, лазание по канату(6ч) ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке
46	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: лазать по гимнастической стенке
47	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема, перелезание через препятствие.	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе
48	III четверть Вводный. Правила ТБ во время лыжной подготовки.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. передвижение ступающим шагом 25-30 м. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Знать: правила Т\б, Уметь: правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжах.
49	Техника передвижения и торможения на лыжах	1	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами
50	Техника передвижения и торможения на лыжах	1	Ступающий шаг: упр-я –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами
51	Учет навыков спуска со склона.	1	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее».	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами

52	Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.	1	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. Передвижение под пологий уклон скользящим шагом	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами
53	Попеременный двухшажный ход с палками	1	без палок; передвижение скользящим шагом отмеченной ориентирами. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами
54	Попеременный двухшажный ход с палками	1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж- индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами
55	Одновременный двухшажный ход	1	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами
56	Одновременный двухшажный ход	1	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различ. Способами
57	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов	1	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	Уметь: правильно выполнять технику спусков на лыжах различными способами различ. Способами
58	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов	1	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м . Спуски и подъемы.прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.	Уметь: правильно выполнять технику спуска и подъема на лыжах различными способами
59	Техника подъема «полуёлочкой» и «лесенкой»	1	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами.
60	Техника подъема «полуёлочкой» и «лесенкой»	1	Преодоление подъема «полуелочкой» и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению	Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными

			нию навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	ми способами
61	Техника передвижения на лыжах	1	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног.передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».	Уметь: правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами
62	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок.	Уметь: правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами
63	Техники передвижения на лыжах	1	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения.передвижение без палок по учебной лыжне. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами
64	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	1	Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами
65	Ходьба на лыжах по пересеченной местности	1	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.	Уметь: правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами
66	Техники передвижения на лыжах	1	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.	Уметь: правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами
67	Соревнования на дистанции 1 км с раздельным стартом	1	Равномерное передвижение попеременным двухшажным. ходом 1500 м.	Уметь: правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами
68	Эстафета на лыжах	1	Эстафета на лыжах.	Уметь: правильно выполнять технику преодоления подъема на



				лыжах различными способами
69	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
70	Ведение мяча на месте с высоким отскоком.	1	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с высоким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
71	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой со средним отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
72	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
73	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение на месте правой (левой) рукой с низким отскоком. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
74	Ведение мяча на	1		

	месте с низким отскоком.		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
75	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
76	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
77	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
78	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Салки с мячом». Развитие координац. способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
79	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.	1	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координац. способностей	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение,
80	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1		
81	Ведение мяча	1	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Броски мяча	Уметь: владеть мячом (держат,

	правой (левой) рукой на месте. Эстафеты.		в кольцо двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац.способ-тей. Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац.способ-тей.	передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
82	Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Мяч ловцу».	1		
83	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге	1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.ОРУ. Игра «Попади в цель». Развитие координац.способ-тей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
84	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Снайперы». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
85	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
86	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1		Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол
87	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	Ловля и передача мяча в движении в квадрате. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол

88	Ловля и передача мяча в квадрате.	1	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.играть в мини-баскетбол
89	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	Бросок двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.играть в мини-баскетбол
90-93	IV четверть. Бег и ходьба Бег на скорость. Встречная эстафета.	3	Бег на скорость. Встречная эстафета. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения ФУ.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
94	Бег на скорость (30м). Встречная эстафета.	1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
95	Бег на скорость(60м). Встречная эстафета.	1	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Невод».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
96	Бег на результат (30м, 60м). Круговая эстафета.	1		Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
97	Прыжки(3ч). Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых ка-	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму

			честв.	
98	Тройной прыжок с места.	1	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму
99	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму
100	Метание Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1		Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние
101	Бросок теннисного мяча на дальность и в цель.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние
102	Бросок мяча на в точность горизонтальную цель.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние



