**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по физической культуре 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | **Тема урока** | **Тип****урока** | **Кол-во****часов** | **Решаемые****проблемы** | **Планируемые результаты** | **Вид****кон­троля** | **Дата** |
| **универсальные учебные** **действия** | **предметные****знания** | по плану | фактически |
|  | Правила техни­ки безопасности на уроках физи­ческой культу­ры. Содержание комплекса утрен­ней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как вести себя на уроках?Цели: напомнить правила поведения на уроках; учить слушать и выпол­нять команды | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответст­вии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют учебно-познавательный инте­рес к новому учебному материалу | Научатся:- выполнять действия по об­разцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физи­ческой культу­ры, выполнять комплекс УГГ | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание строевых упражнений, прыжка в длину с места. Разви­тие выносливости в медлен­ном двухми­нутном беге. Подвижная игра «Ловишка» | Изуче­ние но­вого мате­риала | 1 | Что такое строй, шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма?Цели: развивать умение выполнять команды, вынос­ливость в беге; учить правильной технике прыжков в длину с места | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценива­ют правильность выполнения действия; адекватно вос­принимают оценку учителя.Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся:самостоятель­но выполнять комплекс ут­ренней гимна­стики;технически правильно от­талкиватьсяи приземляться | Теку­щий |  |  |
|  | Развитие коор­динации движе­ний и ориента­ции в простран­стве в строевых упражнениях. Развитие скоро­сти в беге с вы­сокого старта на 30 м.Игра «Салки с домом» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Где и как выполня­ется построение в начале урока? Цели: закрепить навык построения в шеренгу, колон­ну, положение вы­сокого старта, бег на 30 м | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоана­лиз и самоконтроль результата | Научатся:- выполнять ор­ганизующие строевые коман­ды и приемы; - разминаться, применяя спе­циальные бего­вые упражне­ния | Теку­щий |  |  |
|  | Контроль за развитием двигательных качеств: чел­ночный бег 3 х 10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Что такое челноч­ный бег? Коррек­тировка техники бега. Каковы орга­низационные приемы прыжков? Цели: учить пра­вильной технике бега | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон­троль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;технически правильно дер­жать корпуси руки при беге в сочетании с дыханием | Кон­трольдвига­тель­ныхкачеств(чел­ночныйбег) |  |  |
|  | Объяснение по­нятия «пульсометрия». Разви­тие силы и лов­кости в прыж­ках вверх и в длину с места.Подвижная игра «Удочка» | Изучениеновогомате­риала | 1 | Как прыгать вверх на опору?Цели: учить вы­полнять легкоатле­тические упражне­ния - прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопас­ности во время приземления | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:выполнять легкоатлети­ческие упраж­нения;технике дви­жения рук и ног в прыжках вверх и в длину;соблюдать правила взаи­модействияс игроками | Теку­щий |  |  |
|  | Особенности развития физи­ческой культуры у народов Древ­ней Руси. Разви­тие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за раз­витием двига­тельных ка­честв: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка» | Про­верка и коррекция знаний и уме­ний  | 1 | Какая польза от занятий физиче­ской культурой? Цели: учить вы­полнять строевые упражнения: пово­роты, ходьба «змейкой», по кру­гу, по спирали; выполнять прыжки в длину с места, соблюдая правила безопасности во время призем­ления | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета ха­рактера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:- характеризо­вать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здо­ровья;- выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков | Кон­трольдвигатель­ных качеств (пры­жок в длину с места)- |  |  |
|  | Обучение мета­нию на даль­ность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Мета­тели» | Изучениеновогомате­риала | 1 | Правила выполне­ния метания мало­го мяча (мешочка) на дальность с трех шагов разбега. Цели: учить пра­вильной технике метания предмета | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния (метаниес трех шагов);выполнять правильное дви­жение рукой для замахав метании | Теку­щий |  |  |
|  | Контроль за раз­витием двигате­льных качеств: метание малого мяча на даль­ность.Разучивание упражнений эстафеты «За мячом против­ника» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Правила метания малого мяча.Цели: совершен­ствовать коорди­национные спо­собности, глазомер и точность при выполнении уп­ражнений с мячом | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния в метании и броске мяча;соблюдать правила взаиодействия с игроками | Теку­щий |  |  |
|  | Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение бро­скам и ловле набивного мяча в парах | Изуче­ниеновогомате­риала | 1 | Разновидности трудовой деятель­ности человека.Цели: учить вы­полнять броски и ловлю набивного мяча; взаимодей­ствовать с партне­ром | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:характеризо­вать роль и зна­чение уроков физической культуры для укрепления здо­ровья;соблюдать правила взаимодействия с партнером | Теку­щий |  |  |
|  | Обучение мета­нию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие вы­носливости, ко­ординации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мо­роза» | Изучениеновогоматериала | 1 | Метание набивно­го мяча одной ру­кой от плеча.Цели: развивать силу, координаци­онные способности при метании мяча от плеча одной ру­кой | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: допускают возможность существо­вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и тем­пом;выполнять упражнение по образцу учителя и по­казу лучших учеников | Текущий |  |  |
|  | Развитие вы­носливости в беге в мед­ленном темпе в течение 5 ми­нут. Разучива­ние беговых упражнений в эстафете | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как распределять силы на дистанции? Цели: развивать выносливость и силу при выпол­нении медленного бега | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учи­теля. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:- равномерно распределять свои силы для завершения пя­тиминутного бега;— оценивать ве­личину нагруз­ки по частоте пульса | Теку­щий |  |  |
|  | Обучение спе­циальным бего­вым упражне­ниям. Развитие силы, скорости в беге на дис­танцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Развитие скоростно-силовых и ко­ординационных способностей. Цели: развивать внимание, ско­рость, координа­цию при выполне­нии беговых упражнений со сменой темпа | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния в бегена различные дистанции;организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Теку­щий |  |  |
|  | Контроль за раз­витием двига­тельных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координацион­ных качеств по­средством игр. Подвижная игра «Третий лиш­ний» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Как правильно стартовать и фи­нишировать в бе­ге?Цели: развивать координационные способности, силу, скорость при вы­полнении беговых упражнений | Познавательные: самостоятельно формулируют и ре­шают учебную задачу.Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | Научатся:- соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий легкоатле­тическими упражнениями | Кон­троль двига­тель­ных качеств (бег на 30 м) |  |  |
|  | Обучение раз­бегу в прыжках в длину. Разви­тие скоростно- силовых ка­честв мышц ног (прыгучесть) в прыжке в дли­ну с прямого разбега | Ком-бини-рован-ный | 1 | Прыжок в длину с разбега.Цели: развивать скоростно-силовые качества мышц ног в прыжках с раз­бега | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- технически правильно вы­полнять разбег для прыжка в длину | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание прыжка в длину с пря­мого разбега способом «со­гнув ноги». Игра со скакал­кой «Пробеги с прыжком» | Изуче­ниеновогоматериала | 1 | Как правильно от­талкиваться при выполнении прыж­ка в длину с раз­бега?Цели: учить от­талкиванию без заступа при вы­полнении прыжка в длину с разбега | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности.Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега;выполнять безопасное при­земление | Теку­щий |  |  |
|  | Контроль за раз­витием двига­тельных ка­честв: прыжок в длину с пря­мого разбега способом «со­гнув ноги». Развитие лов­кости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Скоростные и си­ловые качества. Цели: развивать скоростно-силовые качества в прыж­ках в длину с раз­бега и со скакалкой | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми . \_jt . -  | Научатся:выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния и добивать­ся достижения конечного ре­зультата;соблюдать правила взаи­модействияс игроками | Кон­троль двига­тель­ных качеств (пры­жок в длину с раз­бега) |  |  |
|  | Правила безопасного пове­дения в зале с инвентарем и на гимнасти­ческих снарядах. Развитие координацион­ных способно­стей посредст­вом общеразви­вающих упраж­нений. Разучивание игры «Догонял­ки на марше» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила безопас­ности в спортив­ном зале.Цели: развивать координационные способности в общеразвивающих упражнениях с гим­настическими пал­ками | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:— соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время физкультурных занятий;- выполнять упражнения с гимнастиче­скими палка­ми на месте и в продвиже­нии | Теку­щий |  |  |
|  | Развитие вни­мания и коор­динационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за раз­витием двига­тельных качеств: подъем тулови­ща за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Развивать ориен­тировку в про­странстве в пере­строениях в дви­жении.Цели: закрепить навык выполнения подъема туловища на время | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю­дей.Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:правильно выполнять пе­рестроения для развития коор­динации дви­жений в раз­личных ситуа­циях;соблюдать правила взаи­модействияс игроками | Кон­троль двига­тель­ных качеств (подъ­ем ту­лови­ща) |  |  |
|  | Развитие силы, координацион­ных способно­стей в упражне­нии «вис на гим­настической стенке на вре­мя». Разучива­ние игры «До­гонялки на мар­ше» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какими способами развивают коорди­национные способ­ности?Цели: учить вы­полнять упражне­ние «вис на гимна­стической стенке на время» | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре­зультат действия.Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности.Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:- творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата | Теку­щий |  |  |
|  | Развитие гибко­сти, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Уверты­вайся от мяча» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как технически правильно выпол­нять перекаты? Цели:закрепить навык выполнения простейших эле­ментов акробати­ки: группировка, перекаты в груп­пировке, упоры | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:технически правильно вы­полнять перека­ты в группи­ровке;организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание выполне­ния кувырка вперед.Развитие скоро­стных качеств, ловкости, вни­мания в упраж­нениях круго­вой тренировки | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как правильно вы­полнять кувырок вперед?Цели: развивать координационные способности, учить контролировать физическое со­стояние при вы­полнении упраж­нений круговой тренировки | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:- выполнять упражнения для развития ловкости и координации | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание выполне­ния упражнения «стойка на ло­патках».Подвижная игра «Посадка кар­тофеля» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила безопас­ного поведения на уроках гимна­стики.Цели: учить вы­полнять упражне­ния со страховкой | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен­ку учителя.Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии.Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:технически правильно вы­полнять «стой­ку на лопат­ках»;соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание выполне­ния упражнения «мост». Обуче­ние упражнени­ям акробатики в различных сочетаниях. Раз­витие ориенти­ровки в про­странстве в по­строениях и пе­рестроениях | Изуче­ниеновогоматериала | 1 | Какова этапность при выполнении упражнения «мост»?Цели: закрепить навык выполнения упражнений по­точным методом; учить правильно размыкаться в ше­ренге на вытяну­тые руки по кругу | Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:выполнять организую­щие строевые команды и при­емы;выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков | Теку­щий |  |  |
|  | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из поло­жения стоя. Развитие вни­мания, мышле­ния, двигатель­ных качеств посредством упражнений круговой тре­нировки | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила выполне­ния наклона впе­ред из положения стоя.Цели: учить вы­полнять упражне­ния круговой тре­нировки разной функциональной направленности | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:- соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время вы­полнения упражнений круговой тре­нировки | Кон­троль двига­тель­ных качеств (наклон вперед из по­ложе­ния стоя) |  |  |
|  | Развитие коорди­нации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лаза­нью по гимна­стической стен­ке с переходом на наклонную скамейку.Игра на внима­ние «Класс, смирно!» | Комби-нирован­ный  | 1 | Как развивать лов­кость и координацию движений? Цели: учить пере­мещаться по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю­дей.Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:- выполнять упражнения для развития ловкости и координации | Теку­щий |  |  |
|  | Контроль двига­тельных качеств: подтягивания на низкой пере­кладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники- спортсмены» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Как развивать силу? Цели: закрепить навык правильного выполнения пря­мого хвата при подтягивании | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен­ку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существо­вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:- выполнять упражнения для развития силы и ловкости | Кон­троль двига­тель­ных ка­честв (подтя­гивание на пе­рекла­дине) |  |  |
|  | Совершенство­вание выполне­ния упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Развитие равнове­сия.Цели: закрепить навык выполнения упражнений в рав­новесиях и упорах, учить выполнять упражнения под­вижных игр разной функциональнойнаправленности | Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за по­мощью; договариваются о распределении функций и ро­лей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнять упражнения в равновесии на ограничен­ной опоре (низ­кое бревно, гимнастическая скамейка); - организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Теку­щий |  |  |
|  | Обучение по­ложению ног углом в висе на перекладине и гимнастиче­ской стенке. Разучивание игры «Что из­менилось?» | Изучениеновогомате­риала | 1 | Какова этапность при выполнении виса на переклади­не и гимнастиче­ской стенке?Цели: учить пра­вильному выпол­нению упражнений на укрепление брюшного пресса | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:технически правильно вы­полнять подни­мание ног углом в висе на перекладине;соблюдать правила взаимодействия с игроками;организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Теку­щий |  |  |
|  | Ознакомление с видами физи­ческих упраж­нений (подво­дящие, обще- развивающие; соревнователь­ные).Совершенство­вание кувырков вперед | Изучениеновогомате­риала | 1 | Как составить ком­плекс упражнений для физкультмину­ток?Цели: учить по­нимать принципы построения физ­культминуток; раз­вивать координа­цию в кувырках вперед | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю­дей.Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:самостоятель­но составлять комплекс упражнений физкультми­нутки;технике дви­жения рук и ног в кувырках | Теку­щий |  |  |
|  | Развитие гибко­сти в упражне­ниях на гимна­стических снарядах. Развитие внимания, лов­кости и коорди­нации в эстафе­те «Веревочка под ногами». Совершенство­вание кувырка вперед | При­мене­ниезнаний и уме­ний | 1 | Как развивать гиб­кость тела?Цели: учить вы­полнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях и со­четаниях | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: оценивают правильность выполнения дей­ствия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существо­вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:- самостоятель­но подбирать упражнения для развития гибкости;- соблюдать правила пове­дения во время занятий физ­культурой | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастиче­скими палками и со скакалкой. Развитие коор­динационных способностей в эстафетах с гимнастиче­скими палками. Подвижная игра «Удочка» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какие существуют строевые коман­ды? Правила безопасного поведения в разминке с гимнастическими пал­ками.Цели: учить вы­полнять упражне­ния по команде; развивать коорди­национные спо­собности в играх и эстафетах | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за по­мощью; договариваются о распределении функций и ро­лей в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:оценивать дистанцию и интервал в строю;выполнять упражненияс гимнастиче­скими палками;пробегать через враща­ющуюся ска­калку | Теку­щий |  |  |
|  | Развитие вни­мания, скорост­но-силовых спо­собностей посредством подвижных игр. Совершенство­вание упражне­ний акробатики | При­мене­ниезнаний и уме­ний | 1 | Правила безопас­ного поведения в подвижных играх. Цели: учить вы­полнять упражне­ния акробатики в комбинации из двух-трех упраж­нений | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;контролиро­вать свои дей­ствия в игре и наблюдать за действиями других игроков | Теку­щий |  |  |
|  | Правила выпол­нения упражне­ний с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенство­вание техники прыжков и бега в игре «Выши­балы» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Постановка рук и ног при выпол­нении броска и ловли мяча раз­ными способами. Цели: совершен­ствовать коорди­национные спо­собности, глазомер и точность при вы­полнении упраж­нений с мячом | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю­дей.Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:грамотно ис­пользовать тех­нику метания мяча при вы­полнении упражнений;соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физкульту­рой | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполнять броски и ловлю мяча с партнером разными спосо­бами?Цели: развивать координационные способности, гла­зомер и точность при выполнении упражнений с мя­чом в паре | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен­ку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существо­вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:технически правильно вы­полнять броски и ловлю мяча различными способами;выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учеников | Теку­щий |  |  |
|  | Обучение раз­личным спосо­бам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Способы бросков мяча одной рукой. Цели: совершен­ствовать коорди­национные спо­собности, глазомер и точность при вы­полнении броска мяча одной рукой | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за по­мощью; договариваются о распределении функций и ро­лей в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:выполнять упражнениепо образцу учи­теля и показу лучших учени­ков;точно бросать мяч одной ру­кой и попадать в цель(круг) | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание упражне­ний с мячом. Развитие вни­мания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» | При­мене­ниезнаний и уме­ний | 1 | Как выполнять броски мяча в сте­ну в движении? Цели: учить вы­полнять броски мяча в стену в про­движении вдоль стены с ловлей от­скочившего от сте­ны мяча | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:грамотно ис­пользовать тех­нику броскаи ловли мяча при выполне­нии упражне­ний;соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физкульту­рой | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание броска и ловли мяча. Развитие двига­тельных ка­честв, выносли­вости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как совершенст­вовать технику ведения мяча? Цели: закреплять навык ведения мяча на месте и в продвижении | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю­дей.Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:- выполнять ведение мяча различными способами | Теку­щий |  |  |
|  | Развитие двигательных ка­честв, выносли­вости и быстро­ты в бросках мяча в кольцо способом «сни­зу» после веде­ния.Подвижная игра «Мяч соседу» | При­мене­ниезнаний и уме­ний | 1 | Как выполнять броски мяча в кор­зину способом «снизу» после ве­дения?Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен­ку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существо­вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:технически правильно вы­полнять броски мяча в корзину после ведения;добиваться достижения конечного результата | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание бросков мяча в кольцо способом «свер­ху» после веде­ния.Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какие бывают спо­собы выполнения бросков мяча в корзину?Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за по­мощью; договариваются о распределении функций и ро­лей в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:выполнять упражнение по образцу учителя и пока­зу лучших уче­ников;точно бросать мяч одной ру­кой и попадать в кольцо | Теку­щий |  |  |
|  | Обучение упраж­нениям с баскетбольным мя­чом и парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполнять бро­сок мяча в корзину после ведения и ос­тановки в два шага? Цели: учить тех­нике выполнения бросков мяча в кольцо после ве­дения и приема мяча от партнера | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, осуществляют самоана­лиз и самоконтроль результата | Научатся:- технически правильно выполнять броски мяча в коль­цо разными способами;- организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Теку­щий |  |  |
|  | Обучение веде­нию мяча при­ставными ша­гами левым бо­ком.Подвижная игра «Антивышиба­лы» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Развитие кординационных способ­ностей.Цели: учить пере­двигаться пристав­ными шагами ле­вым боком с одно­временным веде­нием мяча | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо­бов решения задач.Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю­дей.Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше­нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнять ведение мяча приставным шагом с оста­новкой прыж­ком | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание бросков набивного мяча на дальность разными спосо­бами.Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Каким способом выполнять бросок набивного мяча на дальность? Цели: закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными спо­собами | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен­ку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существо­вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:технически правильно выполнять бро­ски набивного мяча;соблюдать правила взаи­модействияс игроками |  |  |  |
|  | Контроль за раз­витием двига­тельных ка­честв: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Какова этапность выполнения бро­сков набивного мяча из-за головы? Цели: закреплять навык выполнения бросков набивного мяча разными спо­собами | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за по­мощью; договариваются о распределении функций и ро­лей в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- самостоятель­но подбирать подводящие упражнения для выполнения броска набив­ного мяча из-за головы | Кон­трольдвига-тель- ных ка­честв (броски набив­ного мяча) |  |  |
|  | Совершенство­вание ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как определить расстояние до бас­кетбольного щита для остановки в два шага после ведения и после­дующего броска мяча?Цели: закрепить навык броска мяча в корзину после ведения и останов­ки в два шага | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж­нениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника­ми и взрослыми | Научатся:- самостоятель­но определять расстояние до баскетболь­ного щита для остановки в два шага с после­дующим бро­ском | Теку­щий |  |  |
|  | Обучение ве­дению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какие действия предпринять при обводке против­ника?Цели: учить веде­нию мяча с изме­нением направле­ния с обводко^ партнера и в эста­фетах | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнять ведение мяча с изменением направления зигзагом и во­круг стоек в эстафетах | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание ведения мяча с останов­кой в два шага. Обучение пово­ротам с мячом на месте и пе­редача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо» | Изуче­ние новогомате­риала | 1 | Правила взаимо­действия в игре с элементами бас­кетбола.Цели: учить веде­нию мяча, оста­новке в два шага, поворотам с мячом на месте и после­дующей передаче мяча партнеру | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- технически правильно выполнять упражнения с элементами баскетбола;- соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание ведения мяча с измене­нием направле­ния.Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Способы ведения мяча.Цели: закреплять навык ведения мя­ча с изменением направления | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнять упражнения для развития ловкости и ко­ординации | Теку­щий |  |  |
|  | Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, бас­кетбола. Совершенство­вание ведения мяча с последующей пере­дачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и пе­редачей мяча | Изучениеновогомате­риала | 1 | Разновидности спортивных игр с мячом.Цели: учить раз­личать правила спортивных игр с мячом: футбола, волейбола, баскет­бола; закреплять навыки ведения мяча с последу­ющей передачей партнеру | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Научатся:давать харак­теристику, объ­яснять правила спортивных игр с мячом;соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями | Теку­щий |  |  |
|  | Правила безо­пасности на уро­ках лыжной подготовки. Обучение дви­жению на лы­жах по дистан­ции 1 км с пе­ременной ско­ростью. Разучивание игры «Проехать через ворота» | Изучениеновогомате­риала | 1 | Правила безопас­ного поведения на уроках лыжной подготовки.Цели: учить вы­полнять команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи стано­вись!», «Лыжи снять!», «Очистить от снега!», «Лыжи скрепить!» | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:технически правильно вы­полнять движе­ние на лыжахс переменной скоростью;выполнять команды по подготовке лыжного ин­вентаря | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Пере­стрелка» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Спортивная форма одежды для заня­тий лыжной подго­товкой.Цели: закреплять навык ступающего и скользящего ша­га; учить ходьбе и поворотам на лы­жах приставными шагами | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:самостоятель­но подбирать форму одежды в соответствии с погодой;передвигаться ступающим и скользящим шагом по дис­танции | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание скользя­щего и ступа­ющего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, вынос­ливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполнять на лыжах обгон на дистанции? Цели: развивать координационные способности при ходьбе на лыжах | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Научатся:продвигаться по дистанции со средней ско­ростью;выполнять обгон на дис­танции | Теку­щий |  |  |
|  | Обучение тех­нике спусков и подъемов на склоне в низ­кой стойке без палок. Прохож­дение дистан­ции 1 км с раз­дельным стар­том на время | Изучениеновогомате­риала | 1 | Как правильно стартовать на лы­жах?Цели: развивать выносливость и скоростно-силовые качества в ходьбе на лыжах | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:равномерно распределять свои силы в ходьбе на лы­жах по дистан­ции 1 км;выполнять обгон на дис­танции | Теку­щий |  |  |
|  | Обучение пово­ротам и при­ставным шагам при прохожде­нии дистанции. Совершенство­вание спуска в основной стойке с торможением палками | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как пройти на лы­жах дистанцию без потери времени? Цели: развивать координационные способности при поворотах и спус­ках на лыжах | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции;выполнять спуск и подъем на лыжах с пал­ками | Теку­щий |  |  |
|  | Разучивание различных ви­дов торможения и поворотов при спуске на лы­жах с палками и без.Подвижная игра «Кто дольше прокатится» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как провести раз­минку перед про­хождением дис­танции на лыжах? Цели: корректи­ровка техники торможения и по­воротов при спуске на лыжах с палка­ми и без | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Научатся:- корректиро­вать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с пал­ками и без | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание техники лыжных ходов. Обучение чере­дованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах | Ком-бини-рован-ный | 1 | Порядок действий при обгоне на лы­жах.Цели: учить чере­дованию шагов на лыжах; разви­вать скоростно­силовые качества | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:- выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время пе­редвижения по дистанции | Теку­щий |  |  |
|  | Обучение пово­ротам на лыжах «упором». Со­вершенствова­ние подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как избежать столкновений при спуске с горки на лыжах?Цели: учить пово­ротам «упором». Развитие коорди­национных спо­собностей при спуске | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- технически правильно вы­полнять на лы­жах повороты «упором» | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание поворо­тов на лыжах на месте переступанием во­круг носков и пяток, пово­ротов «упором». Обучение паде­нию на лыжах на бок под ук­лон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормо­зи до линии» | Ком-бини-рован-ный | 1 | В каких случаях применяется тор­можение паде­нием?Цели: развивать координационные способности при ходьбе на лыжах | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие й упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнять движение на лы­жах по дистан­ции с поворо­тами различ­ными спосо­бами; - соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание передви­жения на лыжах с палками с че­редованием шагов и хода во время про­хождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотни­ки и олени» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как распределять силы в движении на лыжах на боль­шие дистанции? Цели: учить вы­полнять движение на лыжах по дис­танции 1000 м на время; закреп­лять навык пере­движения на лы­жах различными способами | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Научатся:- выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода | Теку­щий |  |  |
|  | Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на час­тоту сердечных сокращений. Развитие вынос­ливости в ходь­бе на лыжах по дистанции 1500 м и вы­полнении подъ­ема | Изучениеновогомате­риала | 1 | Какие бывают способы подъема на склон?Цели: закреплять навык передвиже­ния на лыжах при выполнении подъ­ема | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:- технически правильно выполнять на лыжах подъ­емы и спуски при прохожде­нии дистанции | Теку­щий |  |  |
|  | Развитие вни­мания, двига­тельных и ко­ординационных качеств посред­ством подвиж­ных игр на лы­жах и без лыж | При­мене­ниезнаний и уме­ний | 1 | Как самостоятель­но проводить заня­тия по лыжной подготовке?Цели: развивать внимание, лов­кость, координа­цию при выполне­нии игровых упражнений на лыжах | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Научатся:организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;соблюдать правила взаи­модействияс игроками | Теку­щий |  |  |
|  | Правила безо­пасности на уро­ках с мячами в спортивном зале.Совершенство­вание передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как избежать трав­мы на уроке физ­культуры?Цели:закреплять навык выполнения бросков и ловли волейбольного мя­ча разными спосо­бами | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Научатся:выполнять упражнение по образцу учителя и по­казу лучших учеников;соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий упражне­ниями с мячом | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание бросков мяча через сет­ку и ловли вы­соко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Каким способом легче перекинуть мяч через сетку? Цели: закреплять выполнение бро­сков мяча через сетку, ловлю высо­ко летящего мяча | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся:- технически правильно вы­полнять броски мяча через сетку; - организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Теку­щий |  |  |
|  | Обучение бро­скам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо» | Изучениеновогомате­риала | 1 | Правила игры в пионербол. Цели: учить бро­скам мяча через сетку | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- технически правильно вы­полнять броски мяча через сет­ку из зоны по­дачи | Теку­щий |  |  |
|  | Обучение пода­че мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.Игра в пионер­бол | Ком-бини-рован-ный |  | Что означает ко­манда «переход»? Цели: развивать координационные способности, гла­зомер и точность при выполнении упражнений с мя­чом | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:технически правильно вы­полнять подачу мяча через сет­ку двумя рука­ми из-за голо­вы;перемещаться по площадке по команде «переход» | Текущий |  |  |
|  | Обучение пода­че мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как ведется счет в пионерболе? Цели: совершен­ствовать коорди­национные спо­собности, глазомер и точность при вы­полнении упраж­нений с мячом | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся:- технически правильно вы­полнять броски мяча через сетку; - организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание ловли вы­соко летящего мяча. Обучение умению взаи­модействовать в команде во время игры в пионербол | Ком-бини-рован-ный | 1 | Сколько передач выполняется в сво­ей зоне?Цели: учить рас­пределять роли игроков в команд­ной игре | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры в по­мещении;соблюдать правила взаи­модействияс игроками | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание бросков и ловли мяча через сетку. Развитие вни­мания и ловко­сти в передаче и подаче мяча в игре в пио­нербол | Ком-бини-рован-ный | 1 | Сколько шагов можно сделать с мячом в руках в игре в пионер­бол?Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражне­ний с мячом | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков | Теку­щий |  |  |
|  | Правила безо­пасного поведе­ния на уроках с элементами футбола. Со­вершенствова­ние ведения мя­ча внутренней и внешней частью подъема по прямой ли­нии и по дуге | Ком-бини-рован-ный | 1 | Для чего устанав­ливаются правила игры?Цели:закреплять навык ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Научатся:технически правильно вы­полнять ведение мяча ногами;соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий упражне­ниями с мячом | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Распределение ролей игроков в командной игре. Цели: закреплять навык ведения мя­ча ногами различ­ными способами | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:-добиваться достижения конечногорезультата;- организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Текущий |  |  |
|  | Совершенство­вание ведения мяча внутрен­ней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила безопас­ного поведения при игре в футбол. Цели: развивать координационные способности веде­нием мяча ногой между стойками | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Научатся:технически правильно вы­полнять упраж­нения с мячом с элементами футбола;соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий упражне­ниями с мячом | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенствование остановки катящегося мя­ча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футболь­ный бильярд» | Ком-бини-рован-ный | 1 | За что назначается штрафной удар (пенальти) в игре в футбол?**Цели:** совершен­ствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и доби­ваться дости­жения конечно­го результата | Теку­щий |  |  |
|  | Обучение пере­даче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонгли­руем ногой» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполнять жонглирование мячом?**Цели:** развивать координационные способности, гла­зомер и точность при выполнении упражнений с мя­чом | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели-Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:технически правильно вы­полнять жонг­лирование но­гой;соблюдать правила взаи­модействияс игроками | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание броска малого мяча в горизонталь­ную цель.Игра в мини- футбол | Ком- бинированный | 1 | Как попасть в цель?**Цели:** развивать координационные способности, гла­зомер и точность при выполнении упражнений с мячом | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния в броске мяча в цель | Теку­щий |  |  |
|  | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонталь­ную цель.Игра в мини- футбол | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Броски мяча в го­ризонтальную цель.Цели: совершен­ствовать коорди­национные спо­собности, глазомер и точность при вы­полнении упраж­нений с мячом | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Научатся:- технически правильно вы­полнять броски малого мяча в горизонталь­ную цель | Кон­троль двига­тель­ных качеств (бросок малого мяча в цель) |  |  |
|  | Обучение упражнениям в равновесии на низком гим­настическом бревне. Совер­шенствование кувырков впе­ред и назад. Подвижная игра «Ноги на весу» | Изучениеновогомате­риала | 1 | Правила безопас­ного выполнения упражнений на гимнастиче­ских снарядах. Цели: учить упраж­нениям на гимна­стическом бревне; развивать внима­ние, ловкость, ко­ординацию | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнять упражнения для развития ловкости и ко­ординации | Теку­щий |  |  |
|  | Обучение ходьбе по гимнастиче­скому бревну вы­сотой.80-100 см на носках, при­ставным шагом, выпадами. Совершенствова­ние стоек на ло­патках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки» | Ком- бини- рован­ный | 1 | Как правильно перемещаться по бревну?Цели: учить хо­дить по гимнасти­ческому бревну; закреплять навык выполнения раз­личных стоек | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:выполнять ходьбу по гим­настическому бревну различ­ными способа­ми;соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями | Теку­щий |  |  |
|  | Развитие внима­ния, мышления, координацион­ных качеств в упражнениях с гимнастиче­скими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастиче­скими палками | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила безопас­ного выполнения упражнений с гимнастическими пал­ками.Цели: закреплять навык выполне­ния общеразвива­ющих упражнений в группе | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнять упражнения для развития координацииДвижений в различных ситуациях | Теку­щий |  |  |
|  | Обучение ходь­бе по гимнасти­ческому бревну высотой 80- 100 см: поворо­ты на носках, на одной ноге, повороты прыж­ком. Совершен­ствование уп­ражнений акро­батики. Игра с мячами «Пе­редал - садись» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Как выполнять по­вороты на бревне? Цели: учить вы­полнять повороты на гимнастическом бревне различны­ми способами; за­креплять навык выполнения стойки на руках у стены со стра­ховкой партнера | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют цели и способы их осуществления.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата | Теку­щий |  |  |
|  | Обучение упражнениям на гимнастиче­ском бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатически­ми элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила безопас­ного поведения на гимнастическом бревне.Цели: учить вы­полнять упражне­ния для развития равновесия, коор­динации и доби­ваться правильно­го выполнения | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Научатся:- выполнять упражнения на бревне(при­седания, пере­ходы в упор присев, в упор стоя на коле­нях) | Текущий |  |  |
|  | Обучение лаза­нью по канату в три приема. Развитие коор­динации по­средством упо­ров на руках. Подвижная игра «Пустое место» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила безопас­ного выполнения лазанья по канату. Цели: развивать внимание, силу, ловкость при вы­полнении лазанья по канату | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:- соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями | Теку­щий |  |  |
|  | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-гор­бунки» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Как вести контроль за развитием дви­гательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения прыжка с места | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнять упражнения для оценки динамики ин­дивидуального развития основных физических качеств | Кон­троль двигательных качеств (пры­жок в длину с места) |  |  |
|  | Обучение упражнениям с гимнастиче­ским козлом. Развитие коор­динации и си­ловых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастиче­ского козла | Изучениеновогомате­риала | 1 | Какие упражнения выполняются с гимнастическим козлом?Цели: развивать силовые качества и координацию движений в упраж­нениях с гимна­стическим козлом | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнять си­ловые упраж­нения с задан­ной дозировкой нагрузки | Теку­щий |  |  |
|  | Контроль за развитием двигательных качеств: подтя­гивания на низ­кой переклади­не из виса лежа (девочки), под­тягивания на пе­рекладине (маль­чики).Подвижная игра «Коньки-гор­бунки» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения подтягивания на перекладине | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:технически правильно выполнять подтягивание на перекладине;добиваться достижения конечного результата | Кон­троль двига­тель­ных качеств (подтя­гивания на пе­рекла­дине) |  |  |
|  | Обучение ды­хательным уп­ражнениям по методике А. Стрельнико­вой: «Ладош­ки», «Погончи­ки», «Насос», «Кошка». Со­вершенствова­ние упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы» | Изучениеновогомате­риала | 1 | Значение дыха­тельных упражне­ний для укрепле­ния здоровья. Цели: развивать мышцы, участ­вующие в процессе дыхания; закреп­лять навык выпол­нения упражнений акробатики | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Научатся:- технически правильно вы­полнять дыха­тельные упраж­нения по мето­дике А. Стрель­никовой | Теку­щий |  |  |
|  | Обучение ды­хательным уп­ражнениям по методике А. Стрельнико­вой: «Обними плечи», «Боль­шой маятник», «Перекаты», «Шаги». Разви­тие силы в уп­ражнениях с гантелями. Разучивание игры «Замо­розки» | Изуче­ниеновогомате­риала | 1 | Как правильно дышать?Цели: развивать мышцы, участ­вующие в процессе дыхания; закреп­лять навык выпол­нения упражнений с гантелями раз­личными спосо­бами | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:соблюдать ритм при вы­полнении дыха­тельных упраж­нений;организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры | Текущий |  |  |
|  | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения наклона вперед из положения стоя | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:- выполнять упражнения для развития гибкости различными спо­собами | Кон­трольдвига­тель­ных качеств (наклон вперед из положения стоя) |  |  |
|  | Совершенство­вание дыхатель­ных упражнений по методике А. Стрельнико­вой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из по­ложения лежа на спине за 30 се­кунд.Разучивание игры «Уверты­вайся от мяча» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Техника выполне­ния упражнений дыхательной гим­настики. Какие качества развива­ются при выпол­нении подъема туловища из по­ложения лежа? Цели: учить вы­полнять упражне­ния дыхательной гимнастики; пра­вильно выполнять поднимание туло­вища из положения лежа на время | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Научатся:технически правильно вы­полнять упраж­нения дыха­тельной гимна­стики;организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;соблюдать правила взаи­модействияс игроками | Кон­троль двига­тель­ных качеств (подъ­ем ту­ловища из по­ложе­ния лежа) |  |  |
|  | Обучение гим­настике для глаз. Разучива­ние игровых действий эста­фет с акробати­ческими упраж­нениями.Игра «Пере­тяжки» | Изуче­ниеновогомате­риала | 1 | Правила безопас­ного выполнения акробатических упражнений в эс­тафетах.Цели: учить вы­полнять гимнасти­ку для глаз; вы­полнять команд­ные действия в эс­тафете для закреп­ления учебного материала | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:- самостоятель­но применять гимнастику для глаз в физ­культминутках | Теку­щий |  |  |
|  | Объяснение правил безопас­ности на спор­тивной пло­щадке.Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-дого­нялки» | Ком-бини-рован-ный | 1 | Правила безопас­ного поведения на спортивной пло­щадке.Цели: закреплять навыки выполне­ния упражнений на развитие вы­носливости раз­личными спосо­бами | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия,Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание техники высокого и низ ­кого старта. Развитие скоро­стных качеств в беге с ускоре­нием | Ком-бини-рован-ный | 1 | При каких видах бега применяются низкий и высокий старты?Цели: совершен­ствовать технику низкого и высоко­го старта; разви­вать скоростные качества в беге с ускорением | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Научатся:выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;распределять свои силы во время бега с ускорением | Теку­щий |  |  |
|  | Совершенство­вание техники прыжка в длину с разбега. Разу­чивание игро­вых действий эстафеты «Кто дальше прыг­нет?» | Ком­бини­рован-ный | 1 | Как выполняется прыжок в длину с разбега?Цели: закрепить навык прыжка в длину с разбега | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Научатся:- выполнять прыжок в длину с разбега, со­блюдая правила безопасного приземления | Теку­щий |  |  |
|  | Контроль за раз­витием двига­тельных качеств: челночный бег 3 х 10 м. Совершенство­вание прыжков через низкие барьеры | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | 1 | Как развивать пры­гучесть и коорди­нацию в беге с низ­кими барьерами? Цели: совершен­ствовать технику челночного бега, развивать скорост­но-силовые каче­ства в прыжках через барьеры | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:выполнять упражнения для развития пры­гучести, быст­роты, ловкости;выполнять прыжки, со­блюдая правила безопасного приземления | Кон­трольдвига­тель­ныхкачеств(чел­ночныйбег) |  |  |
|  | Развитие скоро­стных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого стар­та. Разучивание упражнений полосы препят­ствий | Ком-бини-рован-ный | 1 | Какова техника финиширования в беге?Цели: закрепить навык выполнения бега на короткую дистанцию, разви­вать скоростные качества в беге с препятствиями | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:выполнять бег на корот­кую дистанцию с учетом фини­ширования;равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями | Теку­щий |  |  |
|  | Контроль за раз­витием двигате­льных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопас­ного поведения на спортивной площадке | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний |  | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: закрепить навык бега в равномерном темпе и с ускорением | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнять бег на 30 метров, используя тех­нику стартово­го ускорения и финиширо­вания | Кон­троль двига­тель­ных качеств (бег на 30 м) |  |  |
|  | Медленный бег до 1000 м. Ме­тание теннисно­го мяча в цель и на дальность, развитие вы­носливости | Ком-бини-рован-ный |  | Как распределять силы при длитель­ном беге?Цели: учить пра­вильной постанов­ке рук и ног при метаниях | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния - мед ленный бег до 1000 м;выполнять метание тен­нисного мяча с правильной постановкой рук и ног | Теку­щий |  |  |
|  | Контроль за раз­витием двигате­льных качеств: метание мешоч­ка на дальность. Подвижная игра «За мячом про­тивника» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний |  | Каковы правила выполнения мета­ния?Цели: учить вы­полнять игровые действия и упраж­нения подвижных игр разной функ­циональной направленности | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:организовы­вать подвижные игры;соблюдать правила взаи­модействияс игроками | Кон­троль двига­тель­ныхкачеств |  |  |
|  | Медленный бег до 1000 м. Кон­троль пульса. Подвижная игра «Горячая кар­тошка» | Ком-бини-рован-ный |  | Как проводится подсчет пульса? Цели: учить вы­полнять подсчет пульса до занятий, после нагрузки, после восстанов­ления | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки | Теку­щий |  |  |
|  | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионер­бол | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний |  | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе на длитель­ное расстояние | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Научатся:равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;оценивать ве­личину нагруз­ки по частоте пульса | Кон­троль двига­тель­ных качеств (бег на 1000 м) |  |  |
|  | Развитие вы­носливости в кроссовой подготовке. Совершенство­вание броска и ловли мяча. Игра в пионер­бол | Ком­биниРован-ный |  | Как чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге?Цели: учить чере­довать ходьбу и бег в кроссовом забеге; совершен­ствовать навык броска и ловли мяча | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце­нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:равномерно распределять свои силыв кроссовом забеге;оценивать ве­личину нагруз­ки по частоте пульса | Теку­щий |  |  |
|  | Контроль за раз­витием двигате­льных качеств: прыжок в длину с прямого раз­бега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номе­ров» | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний |  | Как вести контроль за развитием дви­гательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения прыжка с прямого разбега | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:технически правильно выполнять пры­жок с разбега;соблюдать правила взаи­модействияс игроками | Кон­троль двига­тель­ных качеств (пры­жок в дли- ну) |  |  |
|  | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых дейст­вий эстафет (бег, прыжки, метания) | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний |  | Развитие коорди­национных спо­собностей в эста­фетах.Цели: выполнять командные дейст­вия в эстафете для закрепления учеб­ного материала | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис­пользуют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партне­ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы | Научатся:- правильно передавать эстафету в различных ситуациях | Кон­трольдвига­тель­ныхкачеств(броскинабив­ногомяча) |  |  |
|  | Подведение итогов учебного года | При­мене­ниезнаний и уме­ний |  | Как использовать полученные в про­цессе обучения навыки?Цели: закреплять умения и навыки правильного вы­полнения основ­ных видов движе­ний; осуществлять подвижные игры для развития дви­гательных качеств | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини­мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест­вляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к об­щему решению в совместной деятельности, ориентиру­ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:называть игры и формулиро­вать их прави­ла;организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры в помещении и на улице | Теку­щий |  |  |