



ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат г. Вязники»


Рассмотрена
на заседании МО
учителей начальных
классов


Л.Н. Горшкова
Протокол № 3
от 24.08. 2023 г.

«Согласовано»
Зам. Директора по УР


С.А. Федорова
« 25 » 08 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ГКОУ ВО

«Специальная
(коррекционная)
общеобразовательная
школа-интернат г. Вязники»

М.А. Кузнецова
« 25 » 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
« Адаптивная физическая культура»
1-4 класс

Учитель: Игнатьева Т.Б.
высшая квалификационная
категория

Вязники, 2023

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к структуре, условиям, реализации, планируемым результатам освоения АООП в:

1. Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минпросвещения от 24.11.2022 г. № 1026)
3. Федеральном государственном образовательном стандарте (Стандарт) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ Владимирской области «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Вязники»

Пояснительная записка

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные **задачи** изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление

обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка:

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура"

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Распределение учебного времени
по физической культуре
на различные виды программного материала
по классам
(1 класс – 99 часов, 2 - 4 класс – 102 часа)

| Класс | Темы по разделам | | | | | Всего часов |
|-------|------------------------------|------------|-----------------|-------------------|------|-------------|
| | Знания о физической культуре | Гимнастика | Легкая атлетика | Лыжная подготовка | Игры | |
| 1 | 5 | 35 | 19 | 12 | 28 | 99 |
| 2 | 5 | 31 | 28 | 12 | 26 | 102 |
| 3 | 5 | 38 | 25 | 12 | 22 | 102 |
| 4 | 5 | 40 | 23 | 12 | 22 | 102 |

Календарно – тематическое планирование по адаптивной физической культуре для учащихся 1 классов – 3 часа в неделю

| № урок | Тема урока | Тип урока | Технологии | Решаемые проблемы | Виды деятельности | Планируемые результаты | | | Дата |
|--------|------------|-----------|------------|-------------------|-------------------|------------------------|--------------------|----------------|------|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные УУД | |

| а | | | | | (элементы содержания, контроль) | | | | План | Факт |
|--------------------------------------|--|-----------------|---|--|---|--|--|---|------|------|
| І четверть – 24 часа | | | | | | | | | | |
| Знания о физической культуре. | | | | | | | | | | |
| 1 | Организационно-методические указания. | Комбинированный | Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания. | Ознакомление учеников с организационно-методическими указаниями, применяемыми на уроках физической культуры, разучивание подвижной игры «Ловишки». | Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, подвижная игра «Ловишка». | Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, правила подвижной игры «Ловишки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. | Принимать роль обучающихся, проявлять доброжелательность. | | |
| Легкая атлетика. | | | | | | | | | | |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разучивание разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение правил подвижной игры «Ловишки». | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, строевые команды, правила подвижной игры «Ловишки». | Иметь представление о том, как проводится тестирование бега на 30 м с высокого старта, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – быстроты, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Ловишки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. | Осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся. | | |
| 3 | Техника челночного бега. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение выполнения строевых команд, разучивание разминки в движении, ознакомление с техникой челночного бега, разучивание подвижной игры «Прерванные пятнашки». | Разминка в движении, строевые команды, челночный бег, подвижная игра «Прерванные пятнашки». | Иметь представление о технике челночного бега, выполнять разминку в движении, понимать правила и играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развивать навыки самостоятельности и сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях. | | |
| 4 | Тестирование челночного бега 3*10 м | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков | Ознакомление с понятием дистанция, разучивание разминки на месте, проведение тестирования | Дистанция, разминка на месте, тестирование челночного бега 3*10 м, подвижная игра | Иметь представление о дистанции, ее значения для безопасности проведения занятий по физической культуре, наблюдать за своим физическим состоянием | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и | Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности. | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|--|---|--|--|---|---|--|--|
| | | | самодиагностики. | челночного бега 3*10 м, повторение подвижной игры «Прерванные пятнашки». | «Прерванные пятнашки». | за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств и координации движений, выполнять разминку на месте, играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки». | условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | | |
| 5 | Возникновение физической культуры и спорта. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Ознакомление учеников с возникновением физической культуры и спорта, разучивание разминки в движении, подвижной игры «Гуси-лебеди». | Разминка в движении, подвижная игра «Гуси-лебеди». | Иметь представление о том, как возникли физическая культура и спорт, знать правила русской народной подвижной игры «Гуси-лебеди», ее стихотворное сопровождение. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. | Осознавать личностный смысл учения, быть доброжелательными, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, находить выходы из спорных ситуаций, следить правилам безопасного поведения. | | |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность. | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание разминки, направленную на развитие координации движений, проведение тестирования метания мешочка на дальность, повторение игры «Гуси-лебеди». | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование метания мешочка на дальность, игра «Гуси-лебеди». | Иметь представление о методике проведения тестирования мешочка на дальность, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы, координации движений, быстроты, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Гуси-лебеди». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. | Осознавать личностный смысл учения, быть доброжелательными, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, следовать правилам безопасного поведения. | | |
| 7 | Русская народная подвижная игра «Горелки». | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Ознакомление с размыканием на руки в стороны, повторение разминки, направленную на развитие координации движений, разучивание русской народной подвижной игры «Горелки», проведение | Разминка, направленная на развитие координации движений, размыкание на руки в стороны, русская народная подвижная игра «Горелки», упражнение на внимание и равновесие. | Иметь представление об Олимпийских играх, о культуре русского народа, переданной через подвижные игры, такие как «Горелки», выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в «Горелки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------|-----------------|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | упражнения на внимание и равновесие. | | | | | | |
| 8 | Олимпийские игры. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Ознакомление с олимпийскими символами и традициями, проведение разминки с мешочками, разучивание техники метания мешочка на дальность, подвижной игры «Колдунчики». | Олимпийские символы и традиции, разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижная игра «Колдунчики». | Иметь представления об олимпийских символах и традициях, выполнять упражнения с мешочками, владеть техникой метания мешочков на дальность, играть в подвижную игру «Колдунчики». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Сотрудничать со сверстниками, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 9 | Что такое физическая культура. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Раскрытие содержания понятия физическая культура, повторение разминки с мешочками, техники метания мешочка на дальность, подвижной игры «Колдунчики». | Содержания понятия физическая культура, разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижная игра «Колдунчики». | Иметь представление о том, что такое физическая культура, владеть техникой метания мешочков на дальность, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Колдунчики». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, находить выходы из спорных ситуаций, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 10 | Ритм и темп. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Ознакомление с понятиями ритм и темп, разучивание разминки в кругу, подвижной игры «Мышеловка», «Салки». | Ритм и темп, разминка в кругу, подвижная игра, «Салки», «Мышеловка». | Иметь представление о темпе и ритме, выполнять разминку в кругу, играть в подвижные игры «Мышеловка», «Салки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| 11 | Подвижная игра Мышеловка. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения | Проведение разминки в движении, повторение игр «Салки», «Мышеловка». | Ритм и темп, разминка в движении, подвижные игры «Салки», «Мышеловка». | Оперировать понятиями ритм и темп, выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Мышеловка», «Салки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять | Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | задания. | | | | взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | | | |
| 12 | Личная гигиена человека. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Ознакомление с понятием гигиена, повторение разминки в движении, разучивание техники высокого старта, подвижной игры «Салки с домиками». | Гигиена, разминка в движении, высокий старт, подвижная игра «Салки с домиками». | Иметь представление о понятии гигиена, о технике высокого старта, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Салки с домиками». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. | Демонстрировать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни | | |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность. | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание разминки с малыми мячами, подвижной игры «Два мороза», проведение тестирования малого мяча на точность. | Разминки с малыми мячами, подвижная игра «Два мороза», тестирование малого мяча на точность. | Выполнять разминку с малыми мячами, иметь представления о том, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – координации движений, играть в подвижную игру «Два мороза». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Два мороза», разучивание упражнения на запоминание временных отрезков. | Разминки, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Два мороза», упражнения на запоминание временных отрезков. | Иметь представление о том, как проводится сдача тестирования наклона вперед из положения стоя, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – гибкости, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Два мороза». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. | Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------|--|---|--|---|---|---|--|--|
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Волк во рву», повторение упражнения на запоминание временного отрезка. | Разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Волк во рву», повторение упражнения на запоминание временного отрезка. | Иметь представление о том, как необходимо сдавать тестирование подъема из положения лежа за 30 с, навык запоминания временных отрезков, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и силы, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Волк во рву». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, сохранять установку на безопасное поведение. | | |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места. | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Ознакомление с внутренними органами человека, разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву» | Внутренние органы человека, разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву» | Иметь представление о том, как проводится тестирование прыжка в длину с места, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы, координации движений, быстроты, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Волк во рву». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | | |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Ознакомление учащихся со скелетом человека, повторение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы» | Скелет человека, разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, подвижная игра «Охотник и зайцы». | Иметь представление о скелете человека, о правилах сдачи тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы, координации движений, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 18 | Тестирование виса на время. | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Ознакомление детей с мышечной системой человека, разучивание разминки у гимнастической стенки, проведение тестирования виса на время, повторение подвижной игры «Охотник и зайцы». | Мышечная система человека, разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Охотник и зайцы». | «Охотник и зайцы». Иметь представление о мышечной системе человека, о правилах сдачи тестирования виса на время, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы и выносливости, выполнять разминку у гимнастической стенки, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | | |
| 19 | Стихотворное сопровождение на уроках. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки со стихотворным сопровождением, подвижной игры «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Разминка со стихотворным сопровождением, подвижная игра «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Иметь представление об уроках со стихотворным сопровождением, выполнять разминку со стихотворным сопровождением, играть в подвижные игры «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям. | | |
| 20 | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки со стихотворным сопровождением, подвижной игры «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Разминка со стихотворным сопровождением, подвижная игра «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Иметь представление об уроках со стихотворным сопровождением, выполнять разминку со стихотворным сопровождением, играть в подвижные игры «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------|-----------------|--|---|---|---|--|---|--|--|
| 21 | Ловля и броски мяча в парах. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города». | Разминка с мячами, упражнения с мячом в парах, подвижная игра «Осада города». | Иметь представление об упражнениях с мячами: выполнение бросков и ловли мяча различными способами – сверху, снизу, с отскоком от пола, ловли перед грудью, выполнять разминку с мячами, играть в подвижную игру «Осада города». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 22 | Подвижная игра «Осада города». | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного задания. | Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города». | Разминка с мячами, упражнения с мячом в парах, подвижная игра «Осада города». | Иметь представление об упражнениях с мячами: выполнение бросков и ловли мяча различными способами – сверху, снизу, с отскоком от пола, ловли перед грудью, выполнять разминку с мячами, играть в подвижную игру «Осада города». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------|-----------------|--|---|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | | | | свободе. | | |
| 23 | Индивидуальная работа с мячом. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячами, проведение упражнения с мячом: ведение мяча правой и левой рукой, броски и ловлю мяча, проведение подвижной игры «Осада города». | Разминка с мячами, упражнение с мячом: ведение мяча правой и левой рукой, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города». | Иметь представление о своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Осада города». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности. | | |
| 24 | Школа укрощения мяча. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки с мячом, проведение упражнения с мячом: ведение на месте и в движении, броски и ловля мяча, разучивание подвижной игры «Вышибалы», подведение итога учебной четверти. | Разминка с мячом, упражнения с мячом: ведение на месте и в движении, броски и ловля мяча, подвижная игра «Вышибалы», итог учебной четверти. | Иметь представление о своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Вышибалы». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности. | | |

II четверть – 24 часа

| | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------------|--|---|---|--|--|---|--|--|
| 1 | Перекаты. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки и перекатов, подвижной игры «Удочка». | Разминка на матах, группировка и перекаты, подвижная игра «Удочка». | Иметь представление о гимнастике, о группировке, о перекатах, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений | | |
|---|-----------|-----------------|--|---|---|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|-----------------|--|---|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | | | | о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 2 | Разновидность и перекаатов. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки на матах, подвижной игры «Удочка», закрепление техники выполнения группировки, ознакомление с разновидностями перекаатов. | Разминка на матах, подвижная игра «Удочка», группировка, перекааты. | Иметь представление о группировке, о перекаатах, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 3 | Техника выполнения кувырка вперед. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки на матах, повторение перекаата, подвижной игры «Удочка», разучивание техники кувырка вперед. | Разминка на матах, перекааты, подвижная игра «Удочка», кувырок вперед. | Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности | | |
| 4 | Кувырок вперед. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки на матах, повторение выполнения перекаатов, кувырка вперед, разучивание | Разминка на матах, перекааты, кувырок вперед, подвижная игра «Успей убрать». | Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед, об осанке и факторах, влияющих на ее изменение, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Успей | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | подвижной игры «Успей убрать». | | убрать». | действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности | | |
| 5 | Стойка на лопатках. Мост. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, стойки на лопатках и мост, подвижной игры «Волшебные елочки». | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки». | Иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, как совершенствуют технику выполнения кувырка вперед, что такое стойка на лопатках и мост, выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, играть в подвижную игру «Волшебные елочки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни. | | |
| 6 | Стойка на лопатках, мост – совершенство вание. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, стойки на лопатках и мост, подвижной игры «Волшебные елочки», совершенствовани е техники выполнения кувырка вперед. | | Иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, как совершенствуют технику выполнения кувырка вперед, что такое стойка на лопатках и мост, выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, играть в подвижную игру «Волшебные елочки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принимать социальную роль обучающегося, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни. | | |
| 7 | Стойка на лопатках. Мост. Ласточка. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, стойки на лопатках и мост, ласточка, подвижной игры «Волшебные елочки», совершенствовани е техники выполнения | | Иметь представление о технике выполнения стойки на лопатках и мост, ласточка. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|-----------------|--|---|--|---|--|---|--|--|
| | | | | кувырка вперед. | | | контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | | | |
| 8 | Лазанье по гимнастической стенке. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, совершенствование техники выполнения стойки на голове. | Разминка на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойка на голове. | Иметь представление о лазанье по гимнастической стенке, выполнять разминку с гимнастическими кольцами и игровые упражнения. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | | |
| 9 | Перелезание на гимнастической стенке. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с гимнастическими палками, техники перелезания на гимнастической стенке, совершенствование техники кувырка вперед, стойки на голове. | Разминка с гимнастическим и палками, перелезание на гимнастической стенке, кувырок вперед, стойка на голове. | Иметь представление о сердце и кровеносных сосудах, об их значении для здоровья человека, выполнять игровые и разминочные упражнения, уметь лазить по гимнастической стенке, выполнять кувырок вперед и стойку на голове. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни | | |
| 10 | Висы на перекладине. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической | Разминка с гимнастическим и палками, лазанье и перелезание на гимнастической | Иметь представление о том, что такое висы и какие они бывают, уметь лазать по гимнастической стенке, проводить разминку с | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально- | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|----------------------|-----------------|--|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | задания. | стенке, разучивание различных висов на перекладине. | стенке, висы на перекладине | гимнастическими палками и подвижную игру «Удочка». | сотрудничества. | нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 11 | Круговая тренировка. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки. | Разминка с гимнастическим и палками, круговая тренировка. | Иметь представление о специальных упражнениях для сохранения хорошего здоровья, о том, что такое круговая тренировка, уметь лазать по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку с гимнастическими палками и игровое упражнение на внимание. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 12 | Прыжки со скакалкой. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки со скакалками, прыжков со скакалкой, подвижной игры «Шмель». | Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Шмель». | Иметь представление о том, что такое скакалка и какие упражнения с ней можно выполнять, о пользе прыжков со скакалкой и о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 13 | Прыжки в скакалку. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки со скакалками, прыжков со скакалкой, подвижной игры «Шмель», разучивание | Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Шмель», прыжки в скакалку. | Иметь представление о прыжках в скакалку, о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|-----------------|--|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | | прыжков в скакалку. | | подвижную игру «Шмель». | поставленной задачей | развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 14 | Круговая тренировка. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки со скакалками, круговой тренировки, разучивание подвижной игры «Береги предмет». | Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Береги предмет». | Иметь представление о том, что такое круговая тренировка, о ее позитивном влиянии на развитие человека – физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное, выполнять разминку со скакалками, играть в подвижную игру «Береги предмет». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 15 | Эстафеты со скакалкой. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разминка со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой. | Иметь представление о прыжках в скакалку, о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 16 | Подвижная игра Осада города | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение подвижной игры «Осада города». | Подвижная игра «Осада города». | Уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во что играть, играть в разные подвижные игры. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 17 | Глаза закрывай упражнении начинай | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения | Разучивание разминки с закрытыми глазами Проведение упражнений с | Подвижная игра Ночная охота. | Знать как проводится разминка с закрытыми глазами как выполняются ведение мяча в движении его ловля и броски как играть в подвижную игру | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|-----------------|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | задания. | мячом ведение мяча броски ловля перебрасывание разучивание подвижной игры Ночная охота | | что ощущает человек когда у него отсутствует зрение | | людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 18 | Вращение обруча. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с обручами, совершенствовани е упражнений на кольцах, повторение комбинации на кольцах, подвижной игры, «Попрыгунчики-воробушки». | Разминка с обручами, упражнения на кольцах, подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки». | Иметь представление об обруче, о том, какие упражнения можно с ним делать, выполнять разминку с обручем, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 19 | Обруч: учимся им управлять. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки с обручами, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки», совершенствовани е комбинации на кольцах. | Разминка с обручами, подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки». | Иметь представление об упражнениях с обручем, выполнять упражнения на кольцах, разминку с обручем, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 20 | Круговая тренировка. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с массажными мячами, проведение круговой тренировки. | Разминка с массажными мячами, круговая тренировка. | Иметь представление о массажных мячах, о том, какие упражнения можно с ним выполнять, проводить разминку с массажными мячами, проводить круговую тренировку, организовывать подвижные игры. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 21 | Круговая тренировка. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки с массажными мячами, проведение круговой тренировки. | Разминка с массажными мячами, круговая тренировка. | Выполнять упражнения с массажными мячами, разминку с ними, уметь проводить круговую тренировку, организовывать подвижные игры. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 22 | Лазанье по гимнастической стенке. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения. | Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах. | Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке, игровое упражнение. | Знать как проводится, разминка на матах с резиновыми кольцами. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 23 | Лазанье по гимнастической стенке. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения. | Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах. | Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке, игровое упражнение. | Знать как проводится, разминка на матах с резиновыми кольцами. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 24 | Обобщение тем гимнастики с элементами акробатики. | Контрольный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Совершенствование техники гимнастики с элементами акробатики. | Техника выполнения элементов гимнастики. | Уметь выполнять лазить по гимнастической стенке, выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках, «мост», разновидности перекатов. | Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни. | | |

III четверть – 27 часов

| | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------|--------------------------|----------------------------------|---|-----------------------------------|--|--|---|--|--|
| 1 2 | Организационно-методические | Изучение нового материал | Здоровьесбережения, развивающего | Изучение нового материала. Знакомство с | Проверка лыжной формы, инвентаря; | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл | | |
|--------|-----------------------------|--------------------------|----------------------------------|---|-----------------------------------|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | | | | |
|--------|---|-----------------|--|---|---|--|--|---|--|--|
| | требования на уроках, посвященной лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок | a | обучения, коллективного выполнения задания. | лыжами. Ступающий шаг. | ступающий лыжный шаг. Разминка в кругу. | выполнения ступающего шага на лыжах без палок. | средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом. | учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 3 4 | Скользкий шаг на лыжах без палок. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользящего шага на лыжах без палок. | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользящего шага на лыжах без палок. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом без палок. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 5 6 | Ступающий шаг на лыжах с палками. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользящего шага на лыжах без палок. Разучивание ступающего шага на лыжах с палками. | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользящего шага на лыжах без палок, ступающего шага с палками. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом без палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|--|---|---|---|---|---|--|--|
| | | | | | | | | безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 7 8 | Скользкий шаг на лыжах с палками. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользящего шага на лыжах с палками. | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользящего шага на лыжах с палками. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом с палками. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 9 | Поворот переступанием на лыжах с палками | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение техники ступающего шага, без палок и с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками. | Ступающий лыжный шаг без палок и с палками; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользящего шага на лыжах с палками; поворотов переступанием на лыжах с палками. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом с палками; выполнять повороты переступанием на лыжах с палками. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|-----------------|--|--|--|--|--|---|--|--|
| 10 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Совершенствование техники ступающего и скользящего шага, без палок и с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км. | Скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками; прохождение дистанции 1 км на лыжах. | Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км; знать технику выполнения скользящего шага, поворота с лыжными палками. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом с палками; выполнять повороты переступанием на лыжах с палками. Уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 11 | Скользящий шаг на лыжах «змейкой» | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой». Знакомство с биатлоном. | Скользящий лыжный шаг с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность. | Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и метать на точность. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 12 | Контрольный урок по лыжной подготовке | Контрольный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение различных шагов на лыжах с палками, без палок. Совершенствование техники торможения падением. | Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками и без палок; торможение падением. | Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь выполнять различные лыжные ходы, тормозить | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | | падением. | за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 13 14 15 | Висы на перекладине | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания | Ознакомление детей разминки с гимнастическими палками, лазание и перелезание на гимнастической стенке, разучивание подвижной игры «Удочка». | Разучивание разминки гимнастическим и палками, лазание и перелезание на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине. Разучивание подвижной игры «Удочка». | Иметь представление, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, перелезание на гимнастической стенке, выполнять различные висы, уметь играть в подвижную игру. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 16 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | Разучивание разминки на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Охотник и зайцы». | Знать как проводятся разминка направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа; понимать правила подвижной игры. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | | |
| 17 | Тестирование виса на время | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков | Тестирование виса на время. | Тестирование виса на время. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Охотник и зайцы». | Иметь представление о мышечной системе человека, о правилах сдачи тестирования виса на время, наблюдать за своим физическим состоянием за счет | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|--|---|---|--|--|--|--|--|
| | | | самодиагностики. | | | отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы и выносливости, выполнять разминку у гимнастической стенки, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы». | учета интересов сторон и сотрудничества. | отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | | |
| 18 | Круговая тренировка ведения мяча | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с набивными мячами, проведение круговой тренировки. | Проведение разминки с набивными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников. | Знать что такое круговая тренировка, правила проведения круговой тренировки. Подвижная игра по желанию учеников. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 19 | Круговая тренировка ведения мяча в движении | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячом. | Проведение разминки с мячом, разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами. | Знать что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 20 | Прохождение полосы препятствий. Эстафеты с мячом | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки на гимнастической скамейке, выполнение прохождения полосы препятствий, | Разминка на гимнастической скамейке, полоса препятствий, эстафеты с мячом. | Иметь представление о том, что такое полоса препятствий, и о возможностях ее прохождения, выполнять разминку на гимнастических скамейках | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные | Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------|---|-----------------|--|--|--|--|---|---|--|--|
| | | | | эстафеты с мячом. | | | действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | | | |
| 21 | Прохождение усложненной полосы препятствий. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки на гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница», выполнение прохождения усложненной полосы препятствий. | Разминка на гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница», усложненная полоса препятствий. | Знать, что такое полоса препятствий и возможности ее прохождения, играть в подвижную игру «Белочка-защитница», выполнять разминку на гимнастических скамейках. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |
| 22 23 | Броски и ловля мяча в парах | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячом, техники бросков и ловли мяча в парах, подвижной игры «Котел». | Разминка с мячом, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Котел». | Владеть правильной техникой бросков и ловли мяча в парах, иметь представление о значении подвижных игр для укрепления физического, социального, психического здоровья человека, об их позитивном влиянии на развитие человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Котел». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|---|--|---|---|---|--|--|
| 24 | Тестирование наклона вперед из положения сидя | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разучивание разминки на гибкость, подвижной игры «Собачки», проведение тестирования наклона вперед из положения сидя. | Разминка на гибкость, подвижная игра «Собачки», тестирование наклона вперед из положения сидя. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы, координации движений, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Собачки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 25 | Тестирование поднимания туловища из положения, лежа на спине | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разминка, направленная на развитие гибкости. | Разминка на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек., подвижная игра «Волк во рву». | Знать как проводятся разминка направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища, понимать правила подвижной игры. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 26 | Броски мяча через волейбольную сетку | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки в парах, бросков мяча через волейбольную сетку, подвижной игры «Забросай противника мячами». | Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». | Иметь первоначальные представления о волейбольной сетке, упражнениях, которые можно проводить с ее помощью, выполнять разминку в парах, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами». | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты | | |
| 27 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки в парах, техники бросков мяча через волейбольную сетку на точность, подвижной игры «Забросай противника | Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Забросай противника | Иметь представление о точности бросков при игре через волейбольную сетку, выполнять разминку в парах, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с | Уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|----------|----------|--|--|---|--|--|
| | | | | мячами». | мячами». | | поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты | | |
|--|--|--|--|----------|----------|--|--|---|--|--|

IV четверть – 24 часа

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|---|--|--|---|---|--|--|--|
| 1 | Развитие скоростных способностей беговые упражнения | Обучение | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Ловишки». | Разминка в движении, строевые команды, правила подвижной игры «Ловишки». | Наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – быстроты, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Ловишки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. | Осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся. | | |
| 2 | Прыжки в скакалку | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки со скакалкой, прыжков со скакалкой, подвижной игры «Шмель». | Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Шмель». | Иметь представление о прыжках в скакалку, о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 3 | Тестирование прыжка через скакалку | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Повторение разминки со скакалкой, тестирование прыжков через скакалку, подвижной игры «Шмель». | Тестирование прыжка через скакалку, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Шмель». | Иметь представление о прыжках в скакалку, о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 4 | Круговая тренировка Техника | Обучение | Здоровьесбережения, развивающего | Повторение выполнения строевых команд, | Разминка в движении, строевые | Иметь представление о технике челночного бега, выполнять разминку в | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, | Развивать навыки самостоятельности и сотрудничества со | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|---|---|--|---|--|---|--|--|
| | челночного бега | | обучения, коллективного выполнения задания. | разучивание разминки в движении, ознакомление с техникой челночного бега, разучивание подвижной игры «Прерванные пятнашки». | команды, челночный бег, подвижная игра «Прерванные пятнашки». | движении, понимать правила и играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки». | планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | сверстниками в разных ситуациях. | | |
| 5 | Тестирование челночного бега 3 на 10 м | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Проведение разминки в движении, тестирования челночного бега 3*10 м, разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее». | Разминка в движении, тестирование челночного бега 3*10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты, скоростной выносливости, координации движений, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 6 7 | Круговая тренировка | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки с массажными мячами, проведение круговой тренировки. | Разминка с массажными мячами, круговая тренировка. | Выполнять упражнения с массажными мячами, разминку с ними, уметь проводить круговую тренировку, организовывать подвижные игры. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 8 9 | Прохождение полосы препятствий | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки на гимнастической скамейке, выполнение прохождения полосы препятствий. | Разминка на гимнастической скамейке, полоса препятствий. | Иметь представление о том, что такое полоса препятствий, и о возможностях ее прохождения, выполнять разминку на гимнастических скамейках | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный | Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|-----------------|---|--|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | | | контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | | | |
| 10 | Техника прыжка | Обучение | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания | Разучивание разминки, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Бегуны-прыгуны». | Разминка прыжков на одной ноге, на двух ногах. Уметь играть в подвижную игру «Бегуны-прыгуны». | Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков. | Работать в группе, устанавливать рабочие отношения; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | | |
| 11 | Тестирование прыжка в длину с места | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Проведение беговой разминки, тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Бегуны-прыгуны». | Беговая разминка, прыжок в длину с места – тестирование, повторение подвижной игры «Бегуны-прыгуны». | Знать, как проводится тестирование прыжка в длину с места. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 12 | Ведение мяча | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки с мячом, совершенствование техники ловли и бросков мяча, разучивание техники ведения мяча, подвижной игры «Охотники и утки». | Разминка с мячом, ловля и броски мяча, ведение мяча, подвижная игра «Охотники и утки». | Знать, как проводится разминка с мячом, подвижная игра «Охотники и утки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной | Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|-----------------|--|---|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | | | деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | | | |
| 13 | Ведение мяча в движении | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки с мячом, повторение ловли и броска мяча, разучивание техники ведения мяча в движении, ознакомление с различными эстафетами. | Разминка с мячом, ловля и броски мяча, ведение мяча в движении, эстафета. | Владеть техникой ведения мяча, выполнять упражнения с мячами, выступать в эстафетах. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 14 | Эстафеты с мячом | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячом, совершенствование техники ведения мяча, проведение эстафеты с мячом. | Разминка с мячом, ведение мяча, эстафета. | Владеть техникой ведения мяча, выполнять упражнения с мячами в эстафете. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 15 | Техника метания на точность | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения | Разучивание разминки с мешочками, подвижной игры «Ловишка с мешочком на | Разминка с мешочками, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове», метание | Иметь первоначальное представление о технике метания различных предметов на точность, выполнять разминку с мешочками, играть в | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------|--|---------------------------------|---|--|---|--|---|---|--|--|
| | | | задания. | голове», ознакомление с различными вариантами метания и бросков на точность. | и броски на точность. | подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 16 | Тестирование метания малого мяча в цель | Контроль ный | Здоровьесбере жения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагности ки. | Проведение разминки с мешочками, подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове», проведение тестирования метания малого мяча на точность. | Разминка с мешочками, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове», тестирование метания малого мяча на точность. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – ловкости, координации движений, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально- нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 17 18 | Индивидуаль ная работа в парах | Обучение Комбини рованный | Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания | Разучивание разминки с мячами, работа в парах. | Проведение упражнений с мячом. Ведение мяча, броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». | Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски в парах, как играть в подвижную игру. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально- нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 19 20 | Броски и ловля мяча в парах | Обучение Комбини рованный | Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячом, техники бросков и ловли мяча в парах, подвижной игры «Котел». | Разминка с мячом, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Котел». | Владеть правильной техникой бросков и ловли мяча в парах, иметь представление о значении подвижных игр для укрепления физического, социального, психического здоровья человека, об их позитивном влиянии на развитие человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Котел». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально- нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------|-----------------|--|--|--|--|---|---|--|--|
| 21 | Ведение мяча | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки с мячом, совершенствование техники ловли и бросков мяча, разучивание техники ведения мяча, подвижной игры «Охотники и утки». | Разминка с мячом, ловля и броски мяча, ведение мяча, подвижная игра «Охотники и утки». | Иметь представление о технике ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений с мячами и подвижной игры «Охотники и утки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 22 | Ведение мяча в движении | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки с мячом, повторение ловли и броска мяча, разучивание техники ведения мяча в движении, ознакомление с различными эстафетами. | Разминка с мячом, ловля и броски мяча, ведение мяча в движении, эстафета. | Владеть техникой ведения мяча, выполнять упражнения с мячами, выступать в эстафетах. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 23 24 | Эстафеты с мячом | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячом, совершенствование техники ведения мяча, проведение эстафеты с мячом. | Разминка с мячом, ведение мяча, эстафета. | Владеть техникой ведения мяча, выполнять упражнения с мячами в эстафете. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|-----------------|--|--|--|
| | | | | | | | сотрудничества. | отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
|--|--|--|--|--|--|--|-----------------|--|--|--|

Календарно – тематическое планирование по адаптивной физической культуре для учащихся 2 классов – 3 часа в неделю

| № урока | Тема урока | Тип урока | Технологии | Решаемые проблемы | Виды деятельности (элементы содержания, контроль) | Планируемые результаты | | | Дата | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|---|--|--|--|---|---|------|------|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные УУД | План | Факт |
| I четверть – 24 часа | | | | | | | | | | |
| <i>Знания о физической культуре.</i> | | | | | | | | | | |
| 1 | Организационно-методические указания. | Комбинированный | Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания. | Ознакомление учеников с организационно-методическими указаниями, применяемыми на уроках физической культуры, разучивание подвижной игры «Ловишки». | Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, подвижная игра «Ловишка». | Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, правила подвижной игры «Ловишки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. | Принимать роль обучающихся, проявлять доброжелательность. | | |
| <i>Легкая атлетика.</i> | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|---|--|---|--|--|--|--|--|
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разучивание разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение правил подвижной игры «Ловишки». | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, строевые команды, правила подвижной игры «Ловишки». | Иметь представление о том, как проводится тестирование бега на 30 м с высокого старта, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – быстроты, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Ловишки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. | Осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся. | | |
| 3 | Техника челночного бега. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение выполнения строевых команд, разучивание разминки в движении, ознакомление с техникой челночного бега, разучивание подвижной игры «Прерванные пятнашки». | Разминка в движении, строевые команды, челночный бег, подвижная игра «Прерванные пятнашки». | Иметь представление о технике челночного бега, выполнять разминку в движении, понимать правила и играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развивать навыки самостоятельности и сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях. | | |
| 4 | Тестирование челночного бега 3*10 м | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Ознакомление с понятием дистанция, разучивание разминки на месте, проведение тестирования челночного бега 3*10 м, повторение подвижной игры «Прерванные пятнашки». | Дистанция, разминка на месте, тестирование челночного бега 3*10 м, подвижная игра «Прерванные пятнашки». | Иметь представление о дистанции, ее значения для безопасности проведения занятий по физической культуре, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств и координации движений, выполнять разминку на месте, играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности. | | |
| 5 | Возникновение физической культуры и спорта. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Ознакомление учеников с возникновением физической культуры и спорта, разучивание разминки в движении, подвижной игры «Гуси-лебеди». | Разминка в движении, подвижная игра «Гуси-лебеди». | Иметь представление о том, как возникли физическая культура и спорт, знать правила русской народной подвижной игры «Гуси-лебеди», ее стихотворное сопровождение. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в | Осознавать личностный смысл учения, быть доброжелательными, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, находить выходы из спорных | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|--|--|--|--|---|---|--|--|
| | | | | | | | совместной деятельности. | ситуаций, следить правилам безопасного поведения. | | |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность. | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание разминки, направленную на развитие координации движений, проведение тестирования метания мешочка на дальность, повторение игры «Гуси-лебеди». | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование метания мешочка на дальность, игра «Гуси-лебеди». | Иметь представление о методике проведения тестирования мешочка на дальность, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы, координации движений, быстроты, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Гуси-лебеди». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. | Осознавать личностный смысл учения, быть доброжелательными, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, следовать правилам безопасного поведения. | | |
| 7 | Русская народная подвижная игра «Горелки». | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Ознакомление с размыканием на руки в стороны, повторение разминки, направленную на развитие координации движений, разучивание русской народной подвижной игры «Горелки», проведение упражнения на внимание и равновесие. | Разминка, направленная на развитие координации движений, размыкание на руки в стороны, русская народная подвижная игра «Горелки», упражнение на внимание и равновесие. | Иметь представление об Олимпийских играх, о культуре русского народа, переданной через подвижные игры, такие как «Горелки», выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в «Горелки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | |
| 8 | Олимпийские игры. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Ознакомление с олимпийскими символами и традициями, проведение разминки с мешочками, разучивание техники метания мешочка на дальность, подвижной игры «Колдунчики». | Олимпийские символы и традиции, разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижная игра «Колдунчики». | Иметь представления об олимпийских символах и традициях, выполнять упражнения с мешочками, владеть техникой метания мешочков на дальность, играть в подвижную игру «Колдунчики». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, | Сотрудничать со сверстниками, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------|-----------------|--|---|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | | | адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | | | |
| 9 | Что такое физическая культура. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Раскрытие содержания понятия физическая культура, повторение разминки с мешочками, техники метания мешочка на дальность, подвижной игры «Колдунчики». | Содержания понятия физическая культура, разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижная игра «Колдунчики». | Иметь представление о том, что такое физическая культура, владеть техникой метания мешочков на дальность, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Колдунчики». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, находить выходы из спорных ситуаций, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 10 | Ритм и темп. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Ознакомление с понятиями ритм и темп, разучивание разминки в кругу, подвижной игры «Мышеловка», «Салки». | Ритм и темп, разминка в кругу, подвижная игра, «Салки», «Мышеловка». | Иметь представление о темпе и ритме, выполнять разминку в кругу, играть в подвижные игры «Мышеловка», «Салки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| 11 | Подвижная игра Мышеловка. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки в движении, повторение игр «Салки», «Мышеловка». | Ритм и темп, разминка в движении, подвижные игры «Салки», «Мышеловка». | Оперировать понятиями ритм и темп, выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Мышеловка», «Салки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 12 | Личная гигиена человека. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Ознакомление с понятием гигиена, повторение разминки в движении, разучивание техники высокого старта, подвижной игры «Салки с домиками». | Гигиена, разминка в движении, высокий старт, подвижная игра «Салки с домиками». | Иметь представление о понятии гигиена, о технике высокого старта, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Салки с домиками». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. | Демонстрировать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--------------|--|---|--|---|--|--|--|--|
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность. | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание разминки с малыми мячами, подвижной игры «Два мороза», проведение тестирования малого мяча на точность. | Разминки с малыми мячами, подвижная игра «Два мороза», тестирование малого мяча на точность. | Выполнять разминку с малыми мячами, иметь представления о том, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – координации движений, играть в подвижную игру «Два мороза». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Два мороза», разучивание упражнения на запоминание временных отрезков. | Разминки, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Два мороза», упражнения на запоминание временных отрезков. | Иметь представление о том, как проводится сдача тестирования наклона вперед из положения стоя, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – гибкости, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Два мороза». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. | Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Волк во рву», повторение упражнения на запоминание временного отрезка. | Разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Волк во рву», повторение упражнения на запоминание временного отрезка. | Иметь представление о том, как необходимо сдавать тестирование подъема из положения лежа за 30 с, навык запоминания временных отрезков, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и силы, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Волк во рву». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, сохранять установку на безопасное поведение. | | |
| 16 | Тестирование | Контроль | Здоровьесбере | Ознакомление с | Внутренние | Иметь представление о | Принимать и сохранять | Сочувствовать другим | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------|--|--|---|--|---|---|--|--|
| | прыжка в длину с места. | ный | жения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | внутренними органами человека, разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву» | органы человека, разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву» | том, как проводится тестирование прыжка в длину с места, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы, координации движений, быстроты, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Волк во рву». | цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | | |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Ознакомление учащихся со скелетом человека, повторение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы». | Скелет человека, разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, подвижная игра «Охотник и зайцы». | Иметь представление о скелете человека, о правилах сдачи тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы, координации движений, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | | |
| 18 | Тестирование виса на время. | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Ознакомление детей с мышечной системой человека, разучивание разминки у гимнастической стенки, проведение тестирования виса на время, повторение подвижной игры «Охотник и зайцы». | Мышечная система человека, разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Охотник и зайцы». | Иметь представление о мышечной системе человека, о правилах сдачи тестирования виса на время, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы и выносливости, выполнять разминку у гимнастической стенки, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|--|---|---|---|--|---|--|--|
| | | | | | | | | справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | | |
| 19 | Стихотворное сопровождение на уроках. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки со стихотворным сопровождением, подвижной игры «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Разминка со стихотворным сопровождением, подвижная игра «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Иметь представление об уроках со стихотворным сопровождением, выполнять разминку со стихотворным сопровождением, играть в подвижные игры «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям. | | |
| 20 | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки со стихотворным сопровождением, подвижной игры «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Разминка со стихотворным сопровождением, подвижная игра «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Иметь представление об уроках со стихотворным сопровождением, выполнять разминку со стихотворным сопровождением, играть в подвижные игры «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям. | | |
| 21 | Ловля и броски мяча в парах. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города». | Разминка с мячами, упражнения с мячом в парах, подвижная игра «Осада города». | Иметь представление об упражнениях с мячами: выполнение бросков и ловли мяча различными способами – сверху, снизу, с отскоком от пола, ловли перед грудью, выполнять разминку с мячами, играть в подвижную игру «Осада города». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------|-----------------|--|---|---|---|--|---|--|--|
| | | | | | | | поведение и поведение окружающих конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 22 | Подвижная игра «Осада города». | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города». | Разминка с мячами, упражнения с мячом в парах, подвижная игра «Осада города». | Иметь представление об упражнениях с мячами: выполнение бросков и ловли мяча различными способами – сверху, снизу, с отскоком от пола, ловли перед грудью, выполнять разминку с мячами, играть в подвижную игру «Осада города». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 23 | Индивидуальная работа с мячом. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячами, проведение упражнения с мячом: ведение мяча правой и левой рукой, броски и ловлю мяча, проведение подвижной игры «Осада города». | Разминка с мячами, упражнение с мячом: ведение мяча правой и левой рукой, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города». | Иметь представление о своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Осада города». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности. | | |
| 24 | Школа | Комбини | Здоровьесбере | Повторение | Разминка с | Иметь представление о | Принимать и сохранять | Осознавать мотивы | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|----------|---|---|---|--|---|--|--|--|
| | укрощения мяча. | рованный | жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | разминки с мячом, проведение упражнения с мячом: ведение на месте и в движении, броски и ловлю мяча, разучивание подвижной игры «Вышибалы», подведение итогов 1 четверти. | мячом, упражнения с мячом: ведение на месте и в движении, броски и ловля мяча, подвижная игра «Вышибалы». | своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Вышибалы». | цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности. | | |
|--|-----------------|----------|---|---|---|--|---|--|--|--|

II четверть – 24 часа

| | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|------------------|---|--|---|--|--|---|--|--|
| 1 | Перекаты. | Комбини рованный | Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки и перекатов, подвижной игры «Удочка». | Разминка на матах, группировка и перекаты, подвижная игра «Удочка». | Иметь представление о гимнастике, о группировке, о перекатах, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 2 | Разновидност и перекатов. | Комбини рованный | Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки на матах, подвижной игры «Удочка», закрепление техники выполнения группировки, ознакомление с разновидностями перекатов. | Разминка на матах, подвижная игра «Удочка», группировка, перекаты. | Иметь представление о группировке, о перекатах, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|-----------------|--|---|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | | | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 3 | Техника выполнения кувырка вперед. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки на матах, повторение переката, подвижной игры «Удочка», разучивание техники кувырка вперед. | Разминка на матах, перекаты, подвижная игра «Удочка», кувырок вперед. | Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности | | |
| 4 | Кувырок вперед. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки на матах, повторение выполнения перекатов, кувырка вперед, разучивание подвижной игры «Успей убраться». | Разминка на матах, перекаты, кувырок вперед, подвижная игра «Успей убраться». | Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед, об осанке и факторах, влияющих на ее изменение, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Успей убраться». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности | | |
| 5 | Стойка на лопатках. Мост. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, стойки на лопатках и мост, подвижной игры «Волшебные елочки». | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки». | Иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, как совершенствуют технику выполнения кувырка вперед, что такое стойка на лопатках и мост, выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, играть в | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|------------------|---|--|--|--|---|---|--|--|
| | | | | | | подвижную игру «Волшебные елочки». | достижения результата. | личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни. | | |
| 6 | Стойка на лопатках Мост | Комбини рованный | Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, стойки на лопатках и мост, подвижной игры «Волшебные елочки», совершенствовани е техники выполнения кувырка вперед. | | Иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, как совершенствуют технику выполнения кувырка вперед, что такое стойка на лопатках и мост, выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, играть в подвижную игру «Волшебные елочки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принимать социальную роль обучающегося, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни. | | |
| 7 | Мост. | Комбини рованный | Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, мост, подвижной игры «Волшебные елочки», совершенствовани е техники выполнения кувырка вперед. | | Иметь представление о технике выполнения моста. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | | |
| 8 | Лазанье по гимнастическ ой стенке. | Комбини рованный | Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, совершенствовани е техники выполнения стойки на голове. | Разминка на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойка на голове. | Иметь представление о лазанье по гимнастической стенке, выполнять разминку с гимнастическими кольцами и игровые упражнения. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|-----------------|---|--|--|---|---|---|--|--|
| | | | | | | | | о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | | |
| 9 | Перелезание на гимнастической стенке. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного задания. | Разучивание разминки с гимнастическими палками, техники перелезания на гимнастической стенке, совершенствовани е техники кувырка вперед, стойки на голове. | Разминка с гимнастическим и палками, перелезание на гимнастической стенке, кувырок вперед, стойка на голове. | Иметь представление о сердце и кровеносных сосудах, об их значении для здоровья человека, выполнять игровые и разминочные упражнения, уметь лазить по гимнастической стенке, выполнять кувырок вперед и стойку на голове. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни | | |
| 10 | Висы на перекладине. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного задания. | Повторение разминки с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, разучивание различных висов на перекладине. | Разминка с гимнастическим и палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, висы на перекладине | Иметь представление о том, что такое висы и какие они бывают, уметь лазать по гимнастической стенке, проводить разминку с гимнастическими палками и подвижную игру «У дочка». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 11 | Круговая тренировка. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного задания. | Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки. | Разминка с гимнастическим и палками, круговая тренировка. | Иметь представление о специальных упражнениях для сохранения хорошего здоровья, о том, что такое круговая тренировка, уметь лазать по гимнастической стенке, | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------|----------------------|-----------------|--|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку с гимнастическими палками и игровое упражнение на внимании. | поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 12 | Прыжки со скакалкой. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки со скакалками, прыжков со скакалкой, подвижной игры «Шмель». | Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Шмель». | Иметь представление о том, что такое скакалка и какие упражнения с ней можно выполнять, о пользе прыжков со скакалкой и о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 13 | Прыжки в скакалку. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки со скакалками, прыжков со скакалкой, подвижной игры «Шмель», разучивание прыжков в скакалку. | Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Шмель», прыжки в скакалку. | Иметь представление о прыжках в скакалку, о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 14 15 | Круговая тренировка. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки со скакалками, круговой тренировки, разучивание подвижной игры «Береги предмет». | Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Береги предмет». | Иметь представление о том, что такое круговая тренировка, о ее позитивном влиянии на развитие человека – физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное, выполнять разминку со скакалками, | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|-----------------|--|---|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | играть в подвижную игру «Береги предмет». | | личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 16 | Вращение обруча. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с обручами, совершенствование упражнений на кольцах, повторение комбинации на кольцах, подвижной игры, «Попрыгунчики-воробушки». | Разминка с обручами, упражнения на кольцах, подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки». | Иметь представление об обруче, о том, какие упражнения можно с ним делать, выполнять разминку с обручем, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 17 | Обруч: учимся им управлять. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки с обручами, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки», совершенствование комбинации на кольцах. | Разминка с обручами, подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки». | Иметь представление об упражнениях с обручем, выполнять упражнения на кольцах, разминку с обручем, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 18 | Круговая тренировка. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с массажными мячами, проведение круговой тренировки. | Разминка с массажными мячами, круговая тренировка. | Иметь представление о массажных мячах, о том, какие упражнения можно с ним выполнять, проводить разминку с массажными мячами, проводить круговую тренировку, организовывать подвижные игры. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 19 | Подвижные игры | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего | Проведение подвижных игр. | Подвижные игры. | Уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать | Проявлять доброжелательность и эмоционально- | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | обучения, коллективного выполнения задания. | | | что играть, играть в разные подвижные игры. | конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 20 | Подвижная игра Осада города | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение подвижной игры «Осада города». | Подвижная игра «Осада города». | Уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во что играть, играть в разные подвижные игры. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 21 | Подвижная игра Ночная охота | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение подвижной игры «Ночная охота». | Подвижная игра «Ночная охота». | Уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во что играть, играть в разные подвижные игры. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 22 | Лазанье по гимнастической стенке. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения. | Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах. | Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке, игровое упражнение. | Знать как проводится, разминка на матах с резиновыми кольцами. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 23 | Лазанье по гимнастической стенке. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения. | Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах. | Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке, игровое упражнение. | Знать как проводится, разминка на матах с резиновыми кольцами. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 24 | Обобщение тем гимнастики с элементами акробатики. | Контрольный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения | Совершенствование техники гимнастики с элементами акробатики. | Техника выполнения элементов гимнастики. | Уметь выполнять лазить по гимнастической стенке, выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках, «мост», разновидности перекатов. | Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально- | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | задания. | | | | эффективные способы достижения результата. | нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни. | | |
|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|--|

III четверть – 30 часов

| | | | | | | | | | | |
|--------|---|---------------------------|--|--|--|--|---|---|--|--|
| 1 2 | Организационно-методические требования на уроках, посвященной лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Изучение нового материала. Знакомство с лыжами. Ступающий шаг. | Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг. Разминка в кругу. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 3 4 | Скользкий шаг на лыжах без палок. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользкого шага на лыжах без палок. | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользкого шага на лыжах без палок. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользким шагом без палок. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|--|---|---|---|--|---|--|--|
| 5 6 | Ступающий шаг на лыжах с палками. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользящего шага на лыжах без палок. Разучивание ступающего шага на лыжах с палками. | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользящего шага на лыжах без палок, ступающего шага с палками. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом без палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 7 8 | Скользящий шаг на лыжах с палками. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользящего шага на лыжах с палками. | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользящего шага на лыжах с палками. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом с палками. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 9 | Поворот переступанием на лыжах с палками | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение техники ступающего и скользящего шага, без палок и с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками. | Ступающий лыжный шаг без палок и с палками; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользящего шага на лыжах с палками; поворотов переступанием на лыжах с палками. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|-----------------|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | | | ступающим шагом и скользящим шагом с палками; выполнять повороты переступанием на лыжах с палками. | за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 10 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Совершенствование техники ступающего и скользящего шага, без палок и с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км. | Скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками; прохождение дистанции 1 км на лыжах. | Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км; знать технику выполнения скользящего шага, поворота с лыжными палками. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом с палками; выполнять повороты переступанием на лыжах с палками. Уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 11 | Скользящий шаг на лыжах «змейкой» | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой». Знакомство с биатлоном. | Скользящий лыжный шаг с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность. | Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и метать на точность. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------|---------------------------------------|-----------------|--|---|---|---|---|---|--|--|
| 12 | Контрольный урок по лыжной подготовке | Контрольный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение различных шагов на лыжах с палками, без палок. Совершенствование техники торможения падением. | Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками и без палок; торможение падением. | Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь выполнять различные лыжные ходы, тормозить падением. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 13 | Висы на перекладине | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания | Ознакомление детей разминки с гимнастическими палками, лазание и перелезание на гимнастической стенке, разучивание подвижной игры «Удочка». | Разучивание разминки гимнастическим и палками, лазание и перелезание на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине. Разучивание подвижной игры «Удочка». | Иметь представление, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, перелезание на гимнастической стенке, выполнять различные висы, уметь играть в подвижную игру. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 14 15 | Темп и ритм | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Изучение нового материала. Знакомство с понятием темп и ритм. | Разминка в кругу, подвижные игры «Салки», «Мышеловка». | Иметь представление о понятиях темп и ритм, передвижение выполнения упражнений с разным темпом и ритмом. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--------------|---|--|--|---|--|--|--|--|
| 16 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | Разучивание разминки на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Охотник и зайцы». | Знать как проводятся разминка направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа; понимать правила подвижной игры. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | | |
| 17 | Тестирование виса на время | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Тестирование виса на время. | Тестирование виса на время. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Охотник и зайцы». | Иметь представление о мышечной системе человека, о правилах сдачи тестирования виса на время, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы и выносливости, выполнять разминку у гимнастической стенки, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|--|---|---|--|---|--|--|--|
| 18 | Круговая тренировка ведения мяча | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с набивными мячами, проведение круговой тренировки. | Проведение разминки с набивными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников. | Знать что такое круговая тренировка, правила проведения круговой тренировки. Подвижная игра по желанию учеников. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 19 | Круговая тренировка ведения мяча в движении | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячом. | Проведение разминки с мячом, разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами. | Знать что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 20 | Прохождение полосы препятствий. Эстафеты с мячом | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки на гимнастической скамейке, выполнение прохождения полосы препятствий, эстафеты с мячом. | Разминка на гимнастической скамейке, полоса препятствий, эстафеты с мячом. | Иметь представление о том, что такое полоса препятствий, и о возможностях ее прохождения, выполнять разминку на гимнастических скамейках | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |
| 21 | Прохождение усложненной полосы препятствий. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, | Повторение разминки на гимнастической скамейке, | Разминка на гимнастической скамейке, подвижная игра | Знать, что такое полоса препятствий и возможности ее прохождения, играть в | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее | Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------------|---|---|--|--|---|---|--|--|
| | | | коллективного выполнения задания. | подвижной игры «Белочка-защитница», выполнение прохождения усложненной полосы препятствий. | «Белочка-защитница», усложненная полоса препятствий. | подвижную игру «Белочка-защитница», выполнять разминку на гимнастических скамейках. | осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |
| 22 23 | Броски и ловля мяча в парах | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячом, техники бросков и ловли мяча в парах, подвижной игры «Котел». | Разминка с мячом, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Котел». | Владеть правильной техникой бросков и ловли мяча в парах, иметь представление о значении подвижных игр для укрепления физического, социального, психического здоровья человека, об их позитивном влиянии на развитие человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Котел». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям. | | |
| 24 | Тестирование наклона вперед из положения сидя | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разучивание разминки на гибкость, подвижной игры «Собачки», проведение тестирования наклона вперед из положения сидя. | Разминка на гибкость, подвижная игра «Собачки», тестирование наклона вперед из положения сидя. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы, координации движений, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Собачки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 25 | Тестирование поднимания туловища из положения, лежа на | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, | Разминка, направленная на развитие гибкости. | Разминка на развитие гибкости. Тестирование подъема | Знать как проводятся разминка направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища, понимать | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | спине | | развития навыков самодиагностики. | | туловища из положения лежа за 30 сек., подвижная игра «Волк во рву». | правила подвижной игры. | осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 26 | Броски мяча через волейбольную сетку | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки в парах, бросков мяча через волейбольную сетку, подвижной игры «Забросай противника мячами». | Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». | Иметь первоначальные представления о волейбольной сетке, упражнениях, которые можно проводить с ее помощью, выполнять разминку в парах, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами». | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты | | |
| 27 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки в парах, техники бросков мяча через волейбольную сетку на точность, подвижной игры «Забросай противника мячами». | Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Забросай противника мячами». | Иметь представление о точности бросков при игре через волейбольную сетку, выполнять разминку в парах, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты | | |
| 28 | Эстафеты с мячом | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки с мячом, эстафеты с мячом. | Разминка с мячом, ведение мяча в движении, эстафеты с мячом. | Знать, что такое ведение мяча в движении, инструктаж по ТБ. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------------------|-----------------|--|---|---|--|---|--|--|--|
| 29 | Подвижные игры с мячом | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки с мячом, эстафеты с мячом. | Разминка с мячом, броски и ловля мяча различными способами, подвижная игра «Охотники и утки». | Знать, что такое ведение мяча в движении, инструктаж по ТБ. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| 30 | Подвижные игры | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки с мячом, проведение 2-4 игр по желанию учеников, подведение итога учебной четверти. | Разминка с мячом, броски и ловля мяча различными способами, подвижная игра «Охотники и утки». Инструктаж по ТБ. | Уметь выбирать из множества игр, согласованно решать, знать правила проведения подвижной игры, совместно играть в разные подвижные игры. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |

IV четверть – 24 часа

| | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|--|---|---|---|--|--|--|--|
| 1 2 | Круговая тренировка | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки. | Разминка с гимнастическим и палками, круговая тренировка. | Иметь представление о специальных упражнениях для сохранения хорошего здоровья, о том, что такое круговая тренировка, уметь лазать по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку с гимнастическими палками и игровое упражнение на вниманис. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 3 4 | Прохождение полосы препятствий | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки на гимнастической скамейке, выполнение прохождения полосы препятствий. | Разминка на гимнастической скамейке, полоса препятствий. | Иметь представление о том, что такое полоса препятствий, и о возможностях ее прохождения, выполнять разминку на гимнастических скамейках | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------|---|---|--|--|---|---|--|--|
| | | | | | | | условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 5 | Техника прыжка | Обучение | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Бегуны-прыгуны». | Разминка прыжков на одной ноге, на двух ногах. Уметь играть в подвижную игру «Бегуны-прыгуны». | Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков. | Работать в группе, устанавливать рабочие отношения; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | | |
| 6 | Тестирование прыжка в длину с места | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Проведение беговой разминки, тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Собачки». | Беговая разминка, прыжок в длину с места, подвижная игра «Собачки». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы, координации движений, выполнять беговую разминку, играть в подвижную игру «Собачки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 7 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Волк во рву», повторение упражнения на запоминание временного отрезка. | Разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Волк во рву», повторение упражнения на запоминание временного отрезка. | Иметь представление о том, как необходимо сдавать тестирование подъема из положения лежа за 30 с, навык запоминания временных отрезков, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и силы, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, сохранять установку на безопасное поведение. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|----------|--|--|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | | «Волк во рву». | | | | |
| 8 | Техника метания на точность разные предметы | Обучение | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мешочками, подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове», ознакомление с различными вариантами метания и бросков на точность. | Разминка с мешочками, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове», метание и броски на точность. | Иметь первоначальное представление о технике метания различных предметов на точность, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 9 | Техника метания на точность | Обучение | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мешочками, подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове», ознакомление с различными вариантами метания и бросков на точность. | Разминка с мешочками, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове», метание и броски на точность. | Иметь первоначальное представление о технике метания различных предметов на точность, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 10 | Техника метания мяча вдаль | Обучение | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки с мешочками, метание мяча вдаль, подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове», | Разминка с мешочками, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове», метание мяча вдаль. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – ловкости, координации движений, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------|---|-----------------|---|--|---|--|---|---|--|--|
| 11 | Русская народная подвижная игра Горелки | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разминка с мячом, броски и ловля мяча различными способами, подвижная игра «Горелки». | Разминка с мячом, уметь играть в подвижную игру «Горелки». | Знать что такое ведение мяча, инструктаж по ТБ. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 12 | Беговые упражнения | Обучение | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки в движении, разучивание беговых упражнений, повторение подвижной игры «Колдунчики». | Разминка в движении, правильно выполнять беговые упражнения, уметь играть в п/и «Колдунчики» | Иметь представление о значении беговых упражнений для укрепления здоровья, выполнять разминку в движении, играть в п/и. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 13 14 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Строевые упражнения, повороты на право, налево, разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, п/и «Ловишка». | Уметь выполнять строевые упражнения, повороты на право, налево, разминку в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Отличать где право, а где лево, уметь выполнять разминку в движении, понимать правило тестирования бега на 30 м с высокого старта, выполнять инструктаж по ТБ. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|---|---|--|---|---|---|--|--|
| 15 | Тестирование челночного бега 3 на 10 м | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Проведение разминки в движении, тестирования челночного бега 3*10 м, разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее». | Разминка в движении, тестирование челночного бега 3*10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты, скоростной выносливости, координации движений, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 16 | Тестирование метания мешочка на дальность | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, п/и «Охотники и утки». | Выполнять разминку с мешочками, тестирования метания мешочка на дальность. | Знать правило тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, правила инструктажа по ТБ, уметь играть в п/и «Охотники и утки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 17 | Командная подвижная игра Хвостики | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение подвижной игры «Хвостики». | Подвижная игра «Хвостики», инструктаж по ТБ. | Знать правило проведения подвижных игр, выполнять инструктаж по ТБ. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 18 | Подвижная игра Вышибалы через сетку | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разминка с мячом, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку». | Подвижная игра «Вышибалы через сетку», инструктаж по ТБ. | Знать правило проведения подвижных игр, выполнять инструктаж по ТБ. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-----------------|--|--|---|---|---|--|--|--|
| 19 | Командные подвижные игры | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Подвижные игры, инструктаж по ТБ. | Подвижные игры, инструктаж по ТБ. | Знать правило проведения подвижных игр, выполнять инструктаж по ТБ. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 20 | Подвижная игра с мячом | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разминка с мячом, броски и ловля мяча различными способами, п/и «Охотники и утки». | Разминка с мячом, уметь выполнять броски и ловлю мяча различными способами. | Знать что такое ведение мяча, инструктаж по ТБ, знать п/и. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 21 | Эстафеты с мячом | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячом, совершенствование техники ведения мяча, проведение эстафеты с мячом. | Разминка с мячом, ведение мяча, эстафета. | Владеть техникой ведения мяча, выполнять упражнения с мячами в эстафете. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 22 | Подвижные игры | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение подвижных игр. | Подвижные игры. | Уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во что играть, играть в разные подвижные игры. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 23 | Круговая тренировка | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного | Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение | Разминка с гимнастическим и палками, круговая тренировка. | Иметь представление о специальных упражнениях для сохранения хорошего здоровья, о том, что такое | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ее осуществления, | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-----------------|--|-----------------------------------|-----------------------------------|--|--|---|--|--|
| | | | выполнения задания. | круговой тренировки. | | круговая тренировка, уметь лазать по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку с гимнастическими палками и игровое упражнение на внимание. | планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 24 | Командные подвижные игры | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Подвижные игры, инструктаж по ТБ. | Подвижные игры, инструктаж по ТБ. | Знать правило проведения подвижных игр, выполнять инструктаж по ТБ. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |

Календарно – тематическое планирование по адаптивной физической культуре для учащихся 3 классов – 3 часа в неделю

| № урока | Тема урока | Тип урока | Технологии | Решаемые проблемы | Виды деятельности (элементы содержания, контроль) | Планируемые результаты | | | Дата | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|---|--|--|--|---|---|------|------|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные УУД | План | Факт |
| I четверть – 24 часа | | | | | | | | | | |
| <i>Знания о физической культуре.</i> | | | | | | | | | | |
| 1 | Организационно-методические указания. | Комбинированный | Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания. | Ознакомление учеников с организационно-методическими указаниями, применяемыми на уроках физической культуры, разучивание подвижной игры «Ловишки». | Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, подвижная игра «Ловишка». | Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, правила подвижной игры «Ловишки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. | Принимать роль обучающихся, проявлять доброжелательность. | | |
| <i>Легкая атлетика.</i> | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|---|--|---|--|--|--|--|--|
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разучивание разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение правил подвижной игры «Ловишки». | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, строевые команды, правила подвижной игры «Ловишки». | Иметь представление о том, как проводится тестирование бега на 30 м с высокого старта, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – быстроты, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Ловишки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. | Осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся. | | |
| 3 | Техника челночного бега. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение выполнения строевых команд, разучивание разминки в движении, ознакомление с техникой челночного бега, разучивание подвижной игры «Прерванные пятнашки». | Разминка в движении, строевые команды, челночный бег, подвижная игра «Прерванные пятнашки». | Иметь представление о технике челночного бега, выполнять разминку в движении, понимать правила и играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развивать навыки самостоятельности и сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях. | | |
| 4 | Тестирование челночного бега 3*10 м | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Ознакомление с понятием дистанция, разучивание разминки на месте, проведение тестирования челночного бега 3*10 м, повторение подвижной игры «Прерванные пятнашки». | Дистанция, разминка на месте, тестирование челночного бега 3*10 м, подвижная игра «Прерванные пятнашки». | Иметь представление о дистанции, ее значения для безопасности проведения занятий по физической культуре, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств и координации движений, выполнять разминку на месте, играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности. | | |
| 5 | Возникновение физической культуры и спорта. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Ознакомление учеников с возникновением физической культуры и спорта, разучивание разминки в движении, подвижной игры «Гуси-лебеди». | Разминка в движении, подвижная игра «Гуси-лебеди». | Иметь представление о том, как возникли физическая культура и спорт, знать правила русской народной подвижной игры «Гуси-лебеди», ее стихотворное сопровождение. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в | Осознавать личностный смысл учения, быть доброжелательными, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, находить выходы из спорных | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|--|--|--|--|---|---|--|--|
| | | | | | | | совместной деятельности. | ситуаций, следить правилам безопасного поведения. | | |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность. | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание разминки, направленную на развитие координации движений, проведение тестирования метания мешочка на дальность, повторение игры «Гуси-лебеди». | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование метания мешочка на дальность, игра «Гуси-лебеди». | Иметь представление о методике проведения тестирования мешочка на дальность, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы, координации движений, быстроты, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Гуси-лебеди». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. | Осознавать личностный смысл учения, быть доброжелательными, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, следовать правилам безопасного поведения. | | |
| 7 | Русская народная подвижная игра «Горелки». | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Ознакомление с размыканием на руки в стороны, повторение разминки, направленную на развитие координации движений, разучивание русской народной подвижной игры «Горелки», проведение упражнения на внимание и равновесие. | Разминка, направленная на развитие координации движений, размыкание на руки в стороны, русская народная подвижная игра «Горелки», упражнение на внимание и равновесие. | Иметь представление об Олимпийских играх, о культуре русского народа, переданной через подвижные игры, такие как «Горелки», выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в «Горелки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | |
| 8 | Олимпийские игры. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Ознакомление с олимпийскими символами и традициями, проведение разминки с мешочками, разучивание техники метания мешочка на дальность, подвижной игры «Колдунчики». | Олимпийские символы и традиции, разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижная игра «Колдунчики». | Иметь представления об олимпийских символах и традициях, выполнять упражнения с мешочками, владеть техникой метания мешочков на дальность, играть в подвижную игру «Колдунчики». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, | Сотрудничать со сверстниками, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------|-----------------|--|---|--|---|--|---|--|--|
| | | | | | | | адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | | | |
| 9 | Что такое физическая культура. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Раскрытие содержания понятия физическая культура, повторение разминки с мешочками, техники метания мешочка на дальность, подвижной игры «Колдунчики». | Содержания понятия физическая культура, разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижная игра «Колдунчики». | Иметь представление о том, что такое физическая культура, владеть техникой метания мешочков на дальность, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Колдунчики». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, находить выходы из спорных ситуаций, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 10 | Ритм и темп. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Ознакомление с понятиями ритм и темп, разучивание разминки в кругу, подвижной игры «Мышеловка», «Салки». | Ритм и темп, разминка в кругу, подвижная игра, «Салки», «Мышеловка». | Иметь представление о темпе и ритме, выполнять разминку в кругу, играть в подвижные игры «Мышеловка», «Салки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| 11 | Подвижная игра Мышеловка. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки в движении, повторение игр «Салки», «Мышеловка». | Ритм и темп, разминка в движении, подвижные игры «Салки», «Мышеловка». | Оперировать понятиями ритм и темп, выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Мышеловка», «Салки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 12 | Личная гигиена человека. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Ознакомление с понятием гигиена, повторение разминки в движении, разучивание техники высокого старта, подвижной игры «Салки с домиками». | Гигиена, разминка в движении, высокий старт, подвижная игра «Салки с домиками». | Иметь представление о понятии гигиена, о технике высокого старта, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Салки с домиками». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. | Демонстрировать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|--------------|--|---|--|---|--|--|--|--|
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность. | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание разминки с малыми мячами, подвижной игры «Два мороза», проведение тестирования малого мяча на точность. | Разминки с малыми мячами, подвижная игра «Два мороза», тестирование малого мяча на точность. | Выполнять разминку с малыми мячами, иметь представления о том, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – координации движений, играть в подвижную игру «Два мороза». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Два мороза», разучивание упражнения на запоминание временных отрезков. | Разминки, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Два мороза», упражнения на запоминание временных отрезков. | Иметь представление о том, как проводится сдача тестирования наклона вперед из положения стоя, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – гибкости, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Два мороза». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества. | Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Волк во рву», повторение упражнения на запоминание временного отрезка. | Разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Волк во рву», повторение упражнения на запоминание временного отрезка. | Иметь представление о том, как необходимо сдавать тестирование подъема из положения лежа за 30 с, навык запоминания временных отрезков, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и силы, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Волк во рву». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, сохранять установку на безопасное поведение. | | |
| 16 | Тестирование | Контроль | Здоровьесбере | Ознакомление с | Внутренние | Иметь представление о | Принимать и сохранять | Сочувствовать другим | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------|--|--|---|--|---|---|--|--|
| | прыжка в длину с места. | ный | жения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | внутренними органами человека, разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву» | органы человека, разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву» | том, как проводится тестирование прыжка в длину с места, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы, координации движений, быстроты, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Волк во рву». | цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | | |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Ознакомление учащихся со скелетом человека, повторение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы». | Скелет человека, разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, подвижная игра «Охотник и зайцы». | Иметь представление о скелете человека, о правилах сдачи тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы, координации движений, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | | |
| 18 | Тестирование виса на время. | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Ознакомление детей с мышечной системой человека, разучивание разминки у гимнастической стенки, проведение тестирования виса на время, повторение подвижной игры «Охотник и зайцы». | Мышечная система человека, разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Охотник и зайцы». | Иметь представление о мышечной системе человека, о правилах сдачи тестирования виса на время, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы и выносливости, выполнять разминку у гимнастической стенки, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|--|---|---|---|--|---|--|--|
| | | | | | | | | справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | | |
| 19 | Стихотворное сопровождение на уроках. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки со стихотворным сопровождением, подвижной игры «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Разминка со стихотворным сопровождением, подвижная игра «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Иметь представление об уроках со стихотворным сопровождением, выполнять разминку со стихотворным сопровождением, играть в подвижные игры «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям. | | |
| 20 | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки со стихотворным сопровождением, подвижной игры «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Разминка со стихотворным сопровождением, подвижная игра «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Иметь представление об уроках со стихотворным сопровождением, выполнять разминку со стихотворным сопровождением, играть в подвижные игры «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям. | | |
| 21 | Ловля и броски мяча в парах. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города». | Разминка с мячами, упражнения с мячом в парах, подвижная игра «Осада города». | Иметь представление об упражнениях с мячами: выполнение бросков и ловли мяча различными способами – сверху, снизу, с отскоком от пола, ловли перед грудью, выполнять разминку с мячами, играть в подвижную игру «Осада города». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------|-----------------|--|---|---|---|--|---|--|--|
| | | | | | | | поведение и поведение окружающих конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 22 | Подвижная игра «Осада города». | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города». | Разминка с мячами, упражнения с мячом в парах, подвижная игра «Осада города». | Иметь представление об упражнениях с мячами: выполнение бросков и ловли мяча различными способами – сверху, снизу, с отскоком от пола, ловли перед грудью, выполнять разминку с мячами, играть в подвижную игру «Осада города». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 23 | Индивидуальная работа с мячом. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячами, проведение упражнения с мячом: ведение мяча правой и левой рукой, броски и ловлю мяча, проведение подвижной игры «Осада города». | Разминка с мячами, упражнение с мячом: ведение мяча правой и левой рукой, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города». | Иметь представление о своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Осада города». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности. | | |
| 24 | Школа | Комбини | Здоровьесбере | Повторение | Разминка с | Иметь представление о | Принимать и сохранять | Осознавать мотивы | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|----------|---|--|--|--|---|--|--|--|
| | укрощения мяча. | рованный | жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | разминки с мячом, проведение упражнения с мячом: ведение на месте и в движении, броски и ловлю мяча, разучивание подвижной игры «Вышибалы», подведение итога учебной четверти. | мячом, упражнения с мячом: ведение на месте и в движении, броски и ловля мяча, подвижная игра «Вышибалы», итог учебной четверти. | своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Вышибалы». | цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности. | | |
|--|-----------------|----------|---|--|--|--|---|--|--|--|

II четверть – 24 часа

| | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|------------------|---|--|---|--|--|---|--|--|
| 1 | Перекаты. | Комбини рованный | Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки и перекатов, подвижной игры «Удочка». | Разминка на матах, группировка и перекаты, подвижная игра «Удочка». | Иметь представление о гимнастике, о группировке, о перекатах, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 2 | Разновидност и перекатов. | Комбини рованный | Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки на матах, подвижной игры «Удочка», закрепление техники выполнения группировки, ознакомление с разновидностями перекатов. | Разминка на матах, подвижная игра «Удочка», группировка, перекаты. | Иметь представление о группировке, о перекатах, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|-----------------|--|---|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | | | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 3 | Техника выполнения кувырка вперед. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки на матах, повторение переката, подвижной игры «Удочка», разучивание техники кувырка вперед. | Разминка на матах, перекаты, подвижная игра «Удочка», кувырок вперед. | Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности | | |
| 4 | Кувырок вперед. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки на матах, повторение выполнения перекатов, кувырка вперед, разучивание подвижной игры «Успей убраться». | Разминка на матах, перекаты, кувырок вперед, подвижная игра «Успей убраться». | Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед, об осанке и факторах, влияющих на ее изменение, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Успей убраться». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности | | |
| 5 | Стойка на лопатках. Мост. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, стойки на лопатках и мост, подвижной игры «Волшебные елочки». | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки». | Иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, как совершенствуют технику выполнения кувырка вперед, что такое стойка на лопатках и мост, выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, играть в | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|------------------|---|--|--|--|---|---|--|--|
| | | | | | | подвижную игру «Волшебные елочки». | достижения результата. | личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни. | | |
| 6 | Стойка на лопатках Мост | Комбини рованный | Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, стойки на лопатках и мост, подвижной игры «Волшебные елочки», совершенствовани е техники выполнения кувырка вперед. | | Иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, как совершенствуют технику выполнения кувырка вперед, что такое стойка на лопатках и мост, выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, играть в подвижную игру «Волшебные елочки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принимать социальную роль обучающегося, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни. | | |
| 7 | Мост. | Комбини рованный | Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, мост, подвижной игры «Волшебные елочки», совершенствовани е техники выполнения кувырка вперед. | | Иметь представление о технике выполнения моста. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | | |
| 8 | Лазанье по гимнастическ ой стенке. | Комбини рованный | Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, совершенствовани е техники выполнения стойки на голове. | Разминка на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойка на голове. | Иметь представление о лазанье по гимнастической стенке, выполнять разминку с гимнастическими кольцами и игровые упражнения. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|-----------------|---|--|--|---|---|---|--|--|
| | | | | | | | | о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | | |
| 9 | Перелезание на гимнастической стенке. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного задания. | Разучивание разминки с гимнастическими палками, техники перелезания на гимнастической стенке, совершенствовани е техники кувырка вперед, стойки на голове. | Разминка с гимнастическим и палками, перелезание на гимнастической стенке, кувырок вперед, стойка на голове. | Иметь представление о сердце и кровеносных сосудах, об их значении для здоровья человека, выполнять игровые и разминочные упражнения, уметь лазить по гимнастической стенке, выполнять кувырок вперед и стойку на голове. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни | | |
| 10 | Висы на перекладине. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного задания. | Повторение разминки с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, разучивание различных висов на перекладине. | Разминка с гимнастическим и палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, висы на перекладине | Иметь представление о том, что такое висы и какие они бывают, уметь лазать по гимнастической стенке, проводить разминку с гимнастическими палками и подвижную игру «У дочка». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 11 | Круговая тренировка. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного задания. | Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки. | Разминка с гимнастическим и палками, круговая тренировка. | Иметь представление о специальных упражнениях для сохранения хорошего здоровья, о том, что такое круговая тренировка, уметь лазать по гимнастической стенке, | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------|----------------------|-----------------|--|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку с гимнастическими палками и игровое упражнение на внимании. | поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 12 | Прыжки со скакалкой. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки со скакалками, прыжков со скакалкой, подвижной игры «Шмель». | Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Шмель». | Иметь представление о том, что такое скакалка и какие упражнения с ней можно выполнять, о пользе прыжков со скакалкой и о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 13 | Прыжки в скакалку. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки со скакалками, прыжков со скакалкой, подвижной игры «Шмель», разучивание прыжков в скакалку. | Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Шмель», прыжки в скакалку. | Иметь представление о прыжках в скакалку, о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 14 15 | Круговая тренировка. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки со скакалками, круговой тренировки, разучивание подвижной игры «Береги предмет». | Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Береги предмет». | Иметь представление о том, что такое круговая тренировка, о ее позитивном влиянии на развитие человека – физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное, выполнять разминку со скакалками, | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|-----------------|--|---|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | играть в подвижную игру «Береги предмет». | | личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 16 | Вращение обруча. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с обручами, совершенствование упражнений на кольцах, повторение комбинации на кольцах, подвижной игры, «Попрыгунчики-воробушки». | Разминка с обручами, упражнения на кольцах, подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки». | Иметь представление об обруче, о том, какие упражнения можно с ним делать, выполнять разминку с обручем, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 17 | Обруч: учимся им управлять. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки с обручами, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки», совершенствование комбинации на кольцах. | Разминка с обручами, подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки». | Иметь представление об упражнениях с обручем, выполнять упражнения на кольцах, разминку с обручем, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 18 | Круговая тренировка. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с массажными мячами, проведение круговой тренировки. | Разминка с массажными мячами, круговая тренировка. | Иметь представление о массажных мячах, о том, какие упражнения можно с ним выполнять, проводить разминку с массажными мячами, проводить круговую тренировку, организовывать подвижные игры. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 19 | Подвижные игры | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего | Проведение подвижных игр. | Подвижные игры. | Уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать | Проявлять доброжелательность и эмоционально- | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | обучения, коллективного выполнения задания. | | | что играть, играть в разные подвижные игры. | конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 20 | Подвижная игра Осада города | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение подвижной игры «Осада города». | Подвижная игра «Осада города». | Уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во что играть, играть в разные подвижные игры. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 21 | Подвижная игра Ночная охота | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение подвижной игры «Ночная охота». | Подвижная игра «Ночная охота». | Уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во что играть, играть в разные подвижные игры. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 22 | Лазанье по гимнастической стенке. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения. | Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах. | Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке, игровое упражнение. | Знать как проводится, разминка на матах с резиновыми кольцами. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 23 | Лазанье по гимнастической стенке. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения. | Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах. | Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке, игровое упражнение. | Знать как проводится, разминка на матах с резиновыми кольцами. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 24 | Обобщение тем гимнастики с элементами акробатики. | Контрольный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения | Совершенствование техники гимнастики с элементами акробатики. | Техника выполнения элементов гимнастики. | Уметь выполнять лазить по гимнастической стенке, выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках, «мост», разновидности перекатов. | Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально- | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | задания. | | | | эффективные способы достижения результата. | нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни. | | |
|--|--|--|----------|--|--|--|--|--|--|--|

III четверть – 30 часов

| | | | | | | | | | | |
|--------|---|---------------------------|--|--|--|--|---|---|--|--|
| 1 2 | Организационно-методические требования на уроках, посвященной лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Изучение нового материала. Знакомство с лыжами. Ступающий шаг. | Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг. Разминка в кругу. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 3 4 | Скользкий шаг на лыжах без палок. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользкого шага на лыжах без палок. | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользкого шага на лыжах без палок. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользким шагом без палок. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 5 6 | Ступающий шаг на лыжах с палками. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего | Разучивание переноски лыж под рукой. | Переноска лыж под рукой; ступающий | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|--|---|---|---|--|---|--|--|
| | | | обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользящего шага на лыжах без палок. Разучивание ступающего шага на лыжах с палками. | лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками. | выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользящего шага на лыжах без палок, ступающего шага с палками. | средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом без палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками. | учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 7 8 | Скользящий шаг на лыжах с палками. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользящего шага на лыжах с палками. | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользящего шага на лыжах с палками. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом с палками. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 9 | Поворот переступанием на лыжах с палками | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение техники ступающего и скользящего шага, без палок и с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками. | Ступающий лыжный шаг без палок и с палками; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользящего шага на лыжах с палками; поворотов переступанием на лыжах с палками. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом с палками; выполнять | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|-----------------|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | | | повороты переступанием на лыжах с палками. | сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 10 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Совершенствование техники ступающего и скользящего шага, без палок и с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км. | Скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками; прохождение дистанции 1 км на лыжах. | Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км; знать технику выполнения скользящего шага, поворота с лыжными палками. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом с палками; выполнять повороты переступанием на лыжах с палками. Уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 11 | Скользящий шаг на лыжах «змейкой» | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой». Знакомство с биатлоном. | Скользящий лыжный шаг с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность. | Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и метать на точность. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---------------------------|--|--|---|---|---|---|--|--|
| 12 | Контрольный урок по лыжной подготовке | Контрольный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение различных шагов на лыжах с палками, без палок. Совершенствование техники торможения падением. | Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками и без палок; торможение падением. | Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь выполнять различные лыжные ходы, тормозить падением. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 13 | Ловля и броски волейбольного и баскетбольного мяча в парах | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания | Разучивание разминки с мячами. | Проведение упражнений с мячами и упражнений с мячом в парах. Разучивание подвижной игры «Осада города». | Знать, как проводится разминка с мячами, упражнения с мячом в парах и подвижная игра. | Слушать и слышать друг друга, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Уметь повторить упражнения с мячом. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 14 | Школа укрощения мяча | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания | Разминка с мячами. | Упражнения с мячами, ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы». | Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру. | Слушать и слышать друг друга, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Уметь повторить упражнения с мячом. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 15 | Глаза закрывай упражнение начинай | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения | Разучивание разминки с закрытыми глазами. | Проведение упражнений с мячом, ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание; | Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру. | Слушать и слышать друг друга, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Уметь повторить упражнения с мячом с | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально- | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------------|---|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | задания | | разучивание подвижной игры «Ночная охота». | | закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение. | нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 16 | Ловля и броски волейбольного и баскетбольного мяча в парах | Повторение изученного | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания | Разучивание разминки с мячами. | Проведение упражнений с мячами и упражнений с мячом в парах. Разучивание подвижной игры «Осада города». | Знать, как проводится разминка с мячами, упражнения с мячом в парах и подвижная игра. | Слушать и слышать друг друга, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Уметь повторить упражнения с мячом. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 17 | Школа укрощения мяча Подвижная игра Мышеловка | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания | Разминка с мячами. ОРУ в движении. Инструктаж по ТБ. | Разучивание ОРУ в движении. Разучивание подвижной игры «Мышеловка». | Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру. Корректировка техники выполнения упражнений, индивидуальный подход. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 18 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | Разучивание разминки на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Охотник и зайцы». | Знать как проводятся разминка направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа; понимать правила подвижной игры. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|---|--|---|---|--|--|--|--|
| 19 | Тестирование вися на время | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Тестирование вися на время. | Тестирование вися на время. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Охотник и зайцы». | Иметь представление о мышечной системе человека, о правилах сдачи тестирования вися на время, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы и выносливости, выполнять разминку у гимнастической стенки, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | | |
| 20 | Круговая тренировка ведения мяча (баскетбольного) | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с набивными мячами, проведение круговой тренировки. | Проведение разминки с набивными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников. | Знать что такое круговая тренировка, правила проведения круговой тренировки. Подвижная игра по желанию учеников. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 21 | Круговая тренировка ведения мяча в движении | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячом. | Проведение разминки с мячом, разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами. | Знать что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|--|--|--|--|---|---|--|--|
| 22 | Прохождение полосы препятствий. Эстафеты с мячом | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки на гимнастической скамейке, выполнение прохождения полосы препятствий, эстафеты с мячом. | Разминка на гимнастической скамейке, полоса препятствий, эстафеты с мячом. | Иметь представление о том, что такое полоса препятствий, и о возможностях ее прохождения, выполнять разминку на гимнастических скамейках | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |
| 23 | Прохождение усложненной полосы препятствий. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки на гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница», выполнение прохождения усложненной полосы препятствий. | Разминка на гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница», усложненная полоса препятствий. | Знать, что такое полоса препятствий и возможности ее прохождения, играть в подвижную игру «Белочка-защитница», выполнять разминку на гимнастических скамейках. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |
| 24 | Броски и ловля мяча в парах | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячом, техники бросков и ловли мяча в парах, подвижной игры «Котел». | Разминка с мячом, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Котел». | Владеть правильной техникой бросков и ловли мяча в парах, иметь представление о значении подвижных игр для укрепления физического, социального, психического здоровья человека, об их позитивном влиянии на развитие человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|---|--|---|---|---|--|--|
| | | | | | | мячом и подвижной игры «Котел». | учета интересов сторон и сотрудничества. | | | |
| 25 | Тестирование наклона вперед из положения сидя | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разучивание разминки на гибкость, подвижной игры «Собачки», проведение тестирования наклона вперед из положения сидя. | Разминка на гибкость, подвижная игра «Собачки», тестирование наклона вперед из положения сидя. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы, координации движений, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Собачки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 26 | Тестирование поднимания туловища из положения, лежа на спине | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разминка, направленная на развитие гибкости. | Разминка на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек., подвижная игра «Волк во рву». | Знать как проводятся разминка направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища, понимать правила подвижной игры. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 27 | Броски мяча через волейбольную сетку | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки в парах, бросков мяча через волейбольную сетку, подвижной игры «Забросай противника мячами». | Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». | Иметь первоначальные представления о волейбольной сетке, упражнениях, которые можно проводить с ее помощью, выполнять разминку в парах, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами». | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|--|--|--|---|--|--|--|--|
| 28 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки в парах, техники бросков мяча через волейбольную сетку на точность, подвижной игры «Забросай противника мячами». | Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Забросай противника мячами». | Иметь представление о точности бросков при игре через волейбольную сетку, выполнять разминку в парах, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты | | |
| 29 | Эстафеты с мячом | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки с мячом, эстафеты с мячом. | Разминка с мячом, ведение мяча в движении, эстафеты с мячом. | Знать, что такое ведение мяча в движении, инструктаж по ТБ. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| 30 | Подвижные игры с мячом | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки с мячом, эстафеты с мячом, подведение итога учебной четверти. | Разминка с мячом, броски и ловля мяча различными способами, подвижная игра «Охотники и утки», Инструктаж по ТБ. | Знать, что такое ведение мяча в движении, инструктаж по ТБ. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |

IV четверть – 24 часа

| | | | | | | | | | | |
|---|---------------------|-----------------|--|---|---|--|---|---|--|--|
| 1 | Круговая тренировка | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки. | Разминка с гимнастическим и палками, круговая тренировка. | Иметь представление о специальных упражнениях для сохранения хорошего здоровья, о том, что такое круговая тренировка, уметь лазать по гимнастической стенке, организовывать здоровье | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки | | |
|---|---------------------|-----------------|--|---|---|--|---|---|--|--|

| | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-----------------|---|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | | сберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку с гимнастическими палками и игровое упражнение на внимание. | поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 2 | Прохождение полосы препятствий | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки на гимнастической скамейке, выполнение прохождения полосы препятствий. | Разминка на гимнастической скамейке, полоса препятствий. | Иметь представление о том, что такое полоса препятствий, и о возможностях ее прохождения, выполнять разминку на гимнастических скамейках | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 3 | Техника прыжка | Обучение | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Бегуны-прыгуны». | Разминка прыжков на одной ноге, на двух ногах. Уметь играть в подвижную игру «Бегуны-прыгуны». | Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков. | Работать в группе, устанавливать рабочие отношения; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | | |
| 4 | Тестирование прыжка в длину с места | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Проведение беговой разминки, тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Собачки». | Беговая разминка, прыжок в длину с места, подвижная игра «Собачки». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы, координации движений, выполнять беговую разминку, играть в подвижную игру «Собачки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|--------------|---|---|--|---|---|--|--|--|
| 5 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Волк во рву», повторение упражнения на запоминание временного отрезка. | Разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Волк во рву», повторение упражнения на запоминание временного отрезка. | Иметь представление о том, как необходимо сдавать тестирование подъема из положения лежа за 30 с, навык запоминания временных отрезков, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и силы, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Волк во рву». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, сохранять установку на безопасное поведение. | | |
| 6 | Техника метания на точность разные предметы | Обучение | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мешочками, подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове», ознакомление с различными вариантами метания и бросков на точность. | Разминка с мешочками, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове», метание и броски на точность. | Иметь первоначальное представление о технике метания различных предметов на точность, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 7 | Техника метания на точность | Обучение | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мешочками, подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове», ознакомление с различными вариантами метания и бросков на точность. | Разминка с мешочками, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове», метание и броски на точность. | Иметь первоначальное представление о технике метания различных предметов на точность, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------|---|-----------------|---|--|--|---|---|--|--|--|
| 8 | Техника метания мяча вдаль | Обучение | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки с мешочками, метание мяча вдаль, подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове», | Разминка с мешочками, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове», метание мяча вдаль. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – ловкости, координации движений, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 9 | Русская народная подвижная игра Горелки | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разминка с мячом, броски и ловля мяча различными способами, подвижная игра «Горелки». | Разминка с мячом, уметь играть в подвижную игру «Горелки». | Знать что такое ведение мяча, инструктаж по ТБ. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 10 | Беговые упражнения | Обучение | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки в движении, разучивание беговых упражнений, повторение подвижной игры «Колдунчики». | Разминка в движении, правильно выполнять беговые упражнения, уметь играть в п/и «Колдунчики» | Иметь представление о значении беговых упражнений для укрепления здоровья, выполнять разминку в движении, играть в п/и. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 11 12 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Строевые упражнения, повороты на право, налево, разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, п/и «Ловишка». | Уметь выполнять строевые упражнения, повороты на право, налево, разминку в движении, тестирование бега на 30 м с | Отличать где право, а где лево, уметь выполнять разминку в движении, понимать правило тестирования бега на 30 м с высокого старта, выполнять инструктаж по ТБ. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------|---|-----------------|---|---|--|---|---|---|--|--|
| | | | | | высокого старта. | | конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 13 14 | Тестирование челночного бега 3 на 10 м | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Проведение разминки в движении, тестирования челночного бега 3*10 м, разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее». | Разминка в движении, тестирование челночного бега 3*10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты, скоростной выносливости, координации движений, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 15 16 | Тестирование метания мешочка на дальность | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, п/и «Охотники и утки». | Выполнять разминку с мешочками, тестирования метания мешочка на дальность. | Знать правило тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, правила инструктажа по ТБ, уметь играть в п/и «Охотники и утки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 17 | Командная подвижная игра Хвостики | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение подвижной игры «Хвостики». | Подвижная игра «Хвостики», инструктаж по ТБ. | Знать правило проведения подвижных игр, выполнять инструктаж по ТБ. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 18 | Подвижная игра Вышибалы через сетку | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения | Разминка с мячом, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку». | Подвижная игра «Вышибалы через сетку», инструктаж по ТБ. | Знать правило проведения подвижных игр, выполнять инструктаж по ТБ. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-----------------|--|--|---|---|---|--|--|--|
| | | | задания. | | | | | людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 19 | Командные подвижные игры | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Подвижные игры, инструктаж по ТБ. | Подвижные игры, инструктаж по ТБ. | Знать правило проведения подвижных игр, выполнять инструктаж по ТБ. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 20 | Подвижная игра с мячом | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разминка с мячом, броски и ловля мяча различными способами, п/и «Охотники и утки». | Разминка с мячом, уметь выполнять броски и ловлю мяча различными способами. | Знать что такое ведение мяча, инструктаж по ТБ, знать п/и. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 21 | Эстафеты с мячом | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячом, совершенствование техники ведения мяча, проведение эстафеты с мячом. | Разминка с мячом, ведение мяча, эстафета. | Владеть техникой ведения мяча, выполнять упражнения с мячами в эстафете. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 22 | Подвижные игры | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение подвижных игр. | Подвижные игры. | Уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во что играть, играть в разные подвижные игры. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-----------------|--|---|---|---|--|--|--|--|
| 23 | Круговая тренировка | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки. | Разминка с гимнастическим и палками, круговая тренировка. | Иметь представление о специальных упражнениях для сохранения хорошего здоровья, о том, что такое круговая тренировка, уметь лазать по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку с гимнастическими палками и игровое упражнение на внимании. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 24 | Командные подвижные игры | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Подвижные игры, инструктаж по ТБ. | Подвижные игры, инструктаж по ТБ. | Знать правило проведения подвижных игр, выполнять инструктаж по ТБ. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |

Календарно – тематическое планирование по адаптивной физической культуре для учащихся 4 классов – 3 часа в неделю

| № урока | Тема урока | Тип урока | Технологии | Решаемые проблемы | Виды деятельности (элементы содержания, контроль) | Планируемые результаты | | | Дата | |
|-----------------------------|--|-----------------|---|---|---|---|--|---|------|------|
| | | | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные УУД | План | Факт |
| I четверть – 24 часа | | | | | | | | | | |
| 1 | Организационно методические требования на уроках физической культуры | Комбинированный | Здоровьесбережения, информац. коммуникационные, коллективного выполнения задания. | Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, повторение строевых упражнений, повторение подвижной игры «Ловишка». | Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижная игра «Ловишка». | Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижной игры «Ловишка». | Слушать и слышать друг друга, работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выполнять необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, выполнять строевые упражнения, играть в подвижную игру «Ловишка». | Развитие мотивов учебной деятельности осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|---------------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| 2 | Организационно методические требования на уроках физической культуры | Комбинированный | Здоровьесбережения, информац. коммуникационные, коллективного выполнения задания. | Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, повторение строевых упражнений, повторение подвижной игры «Ловишка». | Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижная игра «Ловишка». | Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижной игры «Ловишка». | Слушать и слышать друг друга, работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выполнять необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, выполнять строевые упражнения, играть в подвижную игру «Ловишка». | Развитие мотивов учебной деятельности осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | |
| 3 | Пас и его значение для спортивных игр с мячом | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, информац. коммуникационные, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки в движении, знакомство с различными вариантами паса мяча ногой, разучивание правил спортивной игры «Футбол». | Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол». | Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол». | Слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| 4 | Техника бега на 30 метров с высокого старта | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки в движении, повторение техники бега на 30 м. с высокого старта, проведение подвижной игры «Салки». | Разминка в движении, подвижная игра «Салки». | Знать технику бега на 30 м. с высокого старта, правила подвижной игры «Салки». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Технично выполнять бег на 30 м. с высокого старта, играть в подвижную игру «Салки». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, социальной справедливости и свободе. | | |
| 5 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разучивание беговой разминки, проведение тестирования бега на 30 м. с высокого старта, повторение подвижной игры «Салки». | Беговая разминка, тестирование бега на 30 м. с высокого старта, подвижная игра «Салки». | Знать, как проходит тестирование бега на 30 м. с высокого старта, правила подвижной игры «Салки». | Точно выражать свои мысли, в соответствии с задачами и условиями, коммуникации устанавливая рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. Проходить тестирование | Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-----------------|---|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | | | | | бега на 30 м. с высокого старта, играть в подвижную игру «Салки». | | | |
| 6 | Спортивная игра Футбол | Репродуктивный | Здоровьесбережения, информац. коммуникационные, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки в движении и различных вариантов паса мяча ногой, проведение спортивной игры «Футбол». | Разминка в движении, варианты, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол». | Знать, какие варианты паса мяча ногой существуют, правила спортивной игры «Футбол». | Слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | |
| 7 | Техника челночного бега | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, повторение подвижной игры «Прерванные пятнашки». | Разминка в движении, челночный бег, подвижная игра «Прерванные пятнашки». | Знать технику челночного бега, правила подвижной игры «Прерванные пятнашки». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Технично выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности. | | |
| 8 | Тестирование челночного бега 3 10 м | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Повторение разминки в движении, проведение тестирования челночного бега 3 на 10 м., повторение подвижной игры «Прерванные пятнашки». | Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 на 10 м., подвижная игра «Прерванные пятнашки». | Знать, как проходит тестирование челночного бега 3 на 10 м., правила подвижной игры «Прерванные пятнашки». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Проходить тестирование челночного бега 3 на 10 м., играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности. | | |
| 9 | Подвижная игра Перестрелка | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения. | Разучивание разминки с мячами, повторение бросков и ловля мяча, разучивание подвижной игры «Перестрелка». | Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка». | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Перестрелка». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Уметь бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | | «Перестрелка». | | | |
| 10 | Способы метания мяча на дальность | Комбинированный | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания. | Разучивание беговой разминки, знакомство с техникой метания мяча на дальность различными способами, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее». | Беговая разминка, различные способы метания мяча на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | Знать, какие способы метания мяча на дальность существуют, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее». | Работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Выполнять метание мяча на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 11 | Тестирование метания мяча на дальность | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мяча на дальность, проведение подвижной игры «Собачки ногами». | Беговая разминка, тестирование метания мяча на дальность, подвижная игра «Собачки ногами». | Знать, как проходит тестирование метания мяча на дальность, правила подвижной игры «Собачки ногами». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Проходить тестирование метания мяча на дальность, играть в подвижную игру «Собачки ногами». | Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 12 | Контрольный урок по спортивной игре Футбол | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Повторение разминки в движении по кругу, повторение правил спортивной игры «Футбол», контрольное выполнение бросков мяча из-за боковой (аут), контрольная игра в футбол. | Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол. | Знать, как проходит контрольный урок по футболу, как выполнять бросок из-за головы. | Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель, играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам. | Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, навыки сотрудничества со сверстниками. | | |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогика сотрудничества | Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега, повторение спортивной игры «Футбол». | Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол». | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 14 | Прыжки в длину с разбега на результат | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогика сотрудничества | Повторение разминки на месте, выполнение прыжков в длину с разбега на результат, повторение подвижной игры | Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат, подвижная игра «Собачки ногами». | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега на результат, правила подвижной игры «Собачки ногами». | Слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Прыгать в длину с разбега на результат, | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|--|---|--|--|---|--|--|
| | | | | «Собачки ногами». | | | играть в подвижную игру «Собачки ногами». | взрослыми в разных социальных ситуациях. | | |
| 15 | Подвижная игра Перестрелка | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения. | Разучивание разминки с мячами, повторение бросков и ловля мяча, разучивание подвижной игры «Перестрелка». | Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка». | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча, правила подвижной игры «Перестрелка». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Уметь бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Перестрелка». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | |
| 16 | Контрольный урок прыжок в длину с места | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разучивание разминки в движении по кругу, контрольное выполнение прыжков в длину с места, повторение спортивной игры «Футбол». | Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с места, спортивная игра «Футбол». | Знать, как проходит контрольный урок по прыжкам в длину с места, правила спортивной игры «Футбол». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Выполнять прыжок в длину с места, играть в спортивную игру «Футбол». | Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками. | | |
| 17 | Тестирование прыжка в длину с места | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разучивание разминки в движении по кругу, контрольное выполнение прыжков в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву». | Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с места, подвижная игра «Волк во рву». | Знать, как проходит контрольный урок по прыжкам в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Выполнять прыжок в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву». | Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками. | | |
| 18 | Подвижная игра Осада города | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки с мячом в парах, повторение техники бросков и ловля мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города». | Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловля мяча в парах, подвижная игра «Осада города». | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города». | Слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|--|---|---|--|---|--|--|
| 19 | Тестирование прыжка в длину с места | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разучивание разминки в движении по кругу, контрольное выполнение прыжков в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву». | Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с места, подвижная игра «Волк во рву». | Знать, как проходит контрольный урок по прыжкам в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Выполнять прыжок в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву». | Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками. | | |
| 20 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разучивание прыжковой разминки, проведение тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Волк во рву». | Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Волк во рву». | Знать, как проходит, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила игры «Волк во рву». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Проходить тестирование, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила игры «Волк во рву». | Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками. | | |
| 21 | Подвижная игра Осада города | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки с мячом в парах, повторение техники бросков и ловля мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города». | Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города». | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города». | Слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | |
| 22 | Тестирование виса на время | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования виса на время, повторение подвижной игры «Ловля обезьян с мячом». | Разминка с гимнастическим и палками, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом». | Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом». | Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками. | | |
| 23 | Футбольные упражнения | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения, | Повторение разминки с мячом, разучивание футбольных упражнений, повторение | Разминка с мячом, футбольные упражнения, подвижная игра «Перестрелка». | Знать какие футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Перестрелка». | Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|-----------------|--|--|--|---|--|---|--|--|
| | | | педагогика сотрудничества | подвижной игры «Перестрелка». | | | сохранять заданную цель. Выполнять футбольные упражнения, играть в подвижную игру «Перестрелка». | сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | | |
| 24 | Ведение мяча, подвижные игры. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения, педагогика сотрудничества | Повторение разминки с мячом, совершенствование техники ведения мяча, повторение подвижной игры «Подвижная цель», подведение итогов четверти. | Разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «Подвижная цель». подведение итогов четверти. | Знать технику ведения мяча, правила подвижной игры «Подвижная цель», как подводят итоги четверти. | Слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Подвижная цель», подводить итоги четверти. | Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками. | | |

II четверть – 24 часа

| | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|-----------------|--|--|---|--|--|---|--|--|
| 1 | Перекаты. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки и перекатов, подвижной игры «Удочка». | Разминка на матах, группировка и перекаты, подвижная игра «Удочка». | Иметь представление о гимнастике, о группировке, о перекатах, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 2 | Разновидности перекатов. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки на матах, подвижной игры «Удочка», закрепление техники выполнения группировки, ознакомление с разновидностями перекатов. | Разминка на матах, подвижная игра «Удочка», группировка, перекаты. | Иметь представление о группировке, о перекатах, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|-----------------|--|---|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | | | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 3 | Техника выполнения кувырка вперед. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки на матах, повторение переката, подвижной игры «Удочка», разучивание техники кувырка вперед. | Разминка на матах, перекаты, подвижная игра «Удочка», кувырок вперед. | Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности | | |
| 4 | Кувырок вперед. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки на матах, повторение выполнения перекатов, кувырка вперед, разучивание подвижной игры «Успей убраться». | Разминка на матах, перекаты, кувырок вперед, подвижная игра «Успей убраться». | Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед, об осанке и факторах, влияющих на ее изменение, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Успей убраться». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности | | |
| 5 | Стойка на лопатках. Мост. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, стойки на лопатках и мост, подвижной игры «Волшебные елочки». | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки». | Иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, как совершенствуют технику выполнения кувырка вперед, что такое стойка на лопатках и мост, выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, играть в | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|------------------|---|--|--|--|---|---|--|--|
| | | | | | | подвижную игру «Волшебные елочки». | достижения результата. | личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни. | | |
| 6 | Стойка на лопатках Мост | Комбини рованный | Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, стойки на лопатках и мост, подвижной игры «Волшебные елочки», совершенствовани е техники выполнения кувырка вперед. | | Иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, как совершенствуют технику выполнения кувырка вперед, что такое стойка на лопатках и мост, выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, играть в подвижную игру «Волшебные елочки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принимать социальную роль обучающегося, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни. | | |
| 7 | Мост. | Комбини рованный | Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, мост, подвижной игры «Волшебные елочки», совершенствовани е техники выполнения кувырка вперед. | | Иметь представление о технике выполнения моста. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | | |
| 8 | Лазанье по гимнастическ ой стенке. | Комбини рованный | Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, совершенствовани е техники выполнения стойки на голове. | Разминка на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойка на голове. | Иметь представление о лазанье по гимнастической стенке, выполнять разминку с гимнастическими кольцами и игровые упражнения. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|-----------------|---|--|--|---|---|---|--|--|
| | | | | | | | | о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | | |
| 9 | Перелезание на гимнастической стенке. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного задания. | Разучивание разминки с гимнастическими палками, техники перелезания на гимнастической стенке, совершенствовани е техники кувырка вперед, стойки на голове. | Разминка с гимнастическим и палками, перелезание на гимнастической стенке, кувырок вперед, стойка на голове. | Иметь представление о сердце и кровеносных сосудах, об их значении для здоровья человека, выполнять игровые и разминочные упражнения, уметь лазить по гимнастической стенке, выполнять кувырок вперед и стойку на голове. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни | | |
| 10 | Висы на перекладине. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного задания. | Повторение разминки с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, разучивание различных висов на перекладине. | Разминка с гимнастическим и палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, висы на перекладине | Иметь представление о том, что такое висы и какие они бывают, уметь лазать по гимнастической стенке, проводить разминку с гимнастическими палками и подвижную игру «У дочка». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 11 | Круговая тренировка. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного задания. | Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки. | Разминка с гимнастическим и палками, круговая тренировка. | Иметь представление о специальных упражнениях для сохранения хорошего здоровья, о том, что такое круговая тренировка, уметь лазать по гимнастической стенке, | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------|----------------------|-----------------|--|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку с гимнастическими палками и игровое упражнение на внимании. | поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 12 | Прыжки со скакалкой. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки со скакалками, прыжков со скакалкой, подвижной игры «Шмель». | Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Шмель». | Иметь представление о том, что такое скакалка и какие упражнения с ней можно выполнять, о пользе прыжков со скакалкой и о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 13 | Прыжки в скакалку. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки со скакалками, прыжков со скакалкой, подвижной игры «Шмель», разучивание прыжков в скакалку. | Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Шмель», прыжки в скакалку. | Иметь представление о прыжках в скакалку, о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 14 15 | Круговая тренировка. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки со скакалками, круговой тренировки, разучивание подвижной игры «Береги предмет». | Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Береги предмет». | Иметь представление о том, что такое круговая тренировка, о ее позитивном влиянии на развитие человека – физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное, выполнять разминку со скакалками, | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|-----------------|--|---|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | играть в подвижную игру «Береги предмет». | | личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 16 | Вращение обруча. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с обручами, совершенствование упражнений на кольцах, повторение комбинации на кольцах, подвижной игры, «Попрыгунчики-воробушки». | Разминка с обручами, упражнения на кольцах, подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки». | Иметь представление об обруче, о том, какие упражнения можно с ним делать, выполнять разминку с обручем, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 17 | Обруч: учимся им управлять. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки с обручами, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки», совершенствование комбинации на кольцах. | Разминка с обручами, подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки». | Иметь представление об упражнениях с обручем, выполнять упражнения на кольцах, разминку с обручем, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 18 | Круговая тренировка. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с массажными мячами, проведение круговой тренировки. | Разминка с массажными мячами, круговая тренировка. | Иметь представление о массажных мячах, о том, какие упражнения можно с ним выполнять, проводить разминку с массажными мячами, проводить круговую тренировку, организовывать подвижные игры. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 19 | Подвижные игры | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего | Проведение подвижных игр. | Подвижные игры. | Уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать | Проявлять доброжелательность и эмоционально- | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------------|-----------------|--|---|---|---|---|--|--|--|
| | | | обучения, коллективного выполнения задания. | | | что играть, играть в разные подвижные игры. | конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 20 | Подвижная игра Осада города | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение подвижной игры «Осада города». | Подвижная игра «Осада города». | Уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во что играть, играть в разные подвижные игры. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 21 | Подвижная игра Ночная охота | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение подвижной игры «Ночная охота». | Подвижная игра «Ночная охота». | Уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во что играть, играть в разные подвижные игры. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 22 23 | Упражнения на гимнастическом бревне | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки на гимнастических скамейках, проведение упражнений на гимнастическом бревне. | Разминка на гимнастических скамейках, упражнения на гимнастическом бревне. | Знать, какие упражнения на гимнастическом бревне существуют. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Выполнять упражнения на гимнастическом бревне. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 24 | Подвижные игры с мячом | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки с мячом, эстафеты с мячом, подведение итога учебной четверти. | Разминка с мячом, броски и ловля мяча различными способами, подвижная игра «Охотники и утки», Инструктаж по ТБ. | Знать, что такое ведение мяча в движении, инструктаж по ТБ. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |

III четверть – 30 часов

| | | | | | | | | | | |
|--------|---|---------------------------|---|--|--|---|---|--|--|--|
| 1 2 | Организационно-методические требования на уроках, посвященной | Изучение нового материала | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения | Изучение нового материала. Знакомство с лыжами. Ступающий шаг. | Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг. Разминка в | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально- | | |
|--------|---|---------------------------|---|--|--|---|---|--|--|--|

| | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|--|---|---|--|--|---|--|--|
| | лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок | | задания. | | кругу. | | конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом. | нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 3 | Скользкий шаг на лыжах без палок. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользящего шага на лыжах без палок. | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользящего шага на лыжах без палок. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом без палок. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 4 | Ступающий шаг на лыжах с палками. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользящего шага на лыжах без палок. Разучивание ступающего шага на лыжах с палками. | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользящего шага на лыжах без палок, ступающего шага с палками. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом без палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|--|--|--|--|--|---|--|--|
| 5 | Скользящий шаг на лыжах с палками. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользющего шага на лыжах с палками. | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользющего шага на лыжах с палками. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользким шагом с палками. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 6 | Поворот переступанием на лыжах с палками | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение техники ступающего и скользкого шага, без палок и с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками. | Ступающий лыжный шаг без палок и с палками; скользкий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользкого шага на лыжах с палками; поворотов переступанием на лыжах с палками. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользким шагом с палками; выполнять повороты переступанием на лыжах с палками. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 7 | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах. Повторение поворотов на лыжах. | Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, повороты на лыжах. | Знать технику выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, поворотов на лыжах. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь передвигаться попеременным и | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--|-----------------|--|--|---|--|--|---|--|--|
| | | | | | | | одновременным двухшажным ходом на лыжах, повороты на лыжах. | за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 8 9 | Попеременный и одновременный одношажный ход на лыжах | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание попеременного и одновременного одношажного хода на лыжах. Повторение поворотов на лыжах и техники обгона на лыжне. | Попеременный и одновременный одношажный ход на лыжах, повороты на лыжах, обгон на лыжне. | Знать технику выполнения попеременного и одновременного одношажного хода на лыжах, поворотов на лыжах, правила обгона на лыжне. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь передвигаться попеременным и одновременным одношажным ходом на лыжах, повороты на лыжах, обгонять на лыжной трассе. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 10 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Совершенствование техники ступающего и скользящего шага, без палок и с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км. | Скользкий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками; прохождение дистанции 1 км на лыжах. | Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км; знать технику выполнения скользящего шага, поворота с лыжными палками. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом с палками; выполнять повороты переступанием на лыжах с палками. Уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|-----------------|--|---|--|---|---|---|--|--|
| 11 | Скользкий шаг на лыжах «змейкой» | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой». Знакомство с биатлоном. | Скользкий лыжный шаг с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность. | Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и метать на точность. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 12 | Контрольный урок по лыжной подготовке | Контрольный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение различных шагов на лыжах с палками, без палок. Совершенствование техники торможения падением. | Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками и без палок; торможение падением. | Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь выполнять различные лыжные ходы, тормозить падением. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 13 | Висы на перекладине | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания | Ознакомление детей разминки с гимнастическими палками, лазание и перелезание на гимнастической стенке, разучивание подвижной игры «Удочка». | Разучивание разминки гимнастическим и палками, лазание и перелезание на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине. | Иметь представление, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, перелезание на гимнастической стенке, выполнять различные висы, уметь играть в подвижную игру. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------------|---|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | Разучивание подвижной игры «Удочка». | | | за свои поступки. | | |
| 14 15 | Темп и ритм | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Изучение нового материала. Знакомство с понятием темп и ритм. | Разминка в кругу, подвижные игры «Салки», «Мышеловка». | Иметь представление о понятиях темп и ритм, передвижение выполнения упражнений с разным темпом и ритмом. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 16 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | Разучивание разминки на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Охотник и зайцы». | Знать как проводятся разминка направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа; понимать правила подвижной игры. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | | |
| 17 | Тестирование виса на время | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Тестирование виса на время. | Тестирование виса на время. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Охотник и зайцы». | Иметь представление о мышечной системе человека, о правилах сдачи тестирования виса на время, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------------|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | ки. | | | показателей развития физических качеств – силы и выносливости, выполнять разминку у гимнастической стенки, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы». | сотрудничества. | сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни. | | |
| 18 | Круговая тренировка ведения мяча | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с набивными мячами, проведение круговой тренировки. | Проведение разминки с набивными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников. | Знать что такое круговая тренировка, правила проведения круговой тренировки. Подвижная игра по желанию учеников. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 19 20 | Стихотворное сопровождение на уроках | Репродуктивный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Знакомство со стихотворным сопровождением на уроке. | Разминка со стихотворным сопровождением Разучивание подвижных игр «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Знать и иметь представление как проводится разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры. Уметь произвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |
| 21 | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений | Репродуктивный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Знакомство со стихотворным сопровождением на уроке. | Разминка со стихотворным сопровождением Разучивание подвижных игр «Кто быстрее схватит», «Совушка». | Знать и иметь представление как проводится разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры. Слушать и слышать друг друга. Развитие эстетических чувств и доброжелательности. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------------|--|--|--|--|---|---|--|--|
| 22 23 | Броски и ловля мяча в парах | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячом, техники бросков и ловли мяча в парах, подвижной игры «Котел». | Разминка с мячом, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Котел». | Владеть правильной техникой бросков и ловли мяча в парах, иметь представление о значении подвижных игр для укрепления физического, социального, психического здоровья человека, об их позитивном влиянии на развитие человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Котел». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям. | | |
| 24 | Прохождение полосы препятствий. Эстафеты с мячом | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки на гимнастической скамейке, выполнение прохождения полосы препятствий, эстафеты с мячом. | Разминка на гимнастической скамейке, полоса препятствий, эстафеты с мячом. | Иметь представление о том, что такое полоса препятствий, и о возможностях ее прохождения, выполнять разминку на гимнастических скамейках | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |
| 25 | Прохождение усложненной полосы препятствий. | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки на гимнастической скамейке, подвижной игры «Белочка-защитница», выполнение прохождения усложненной полосы препятствий. | Разминка на гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница», усложненная полоса препятствий. | Знать, что такое полоса препятствий и возможности ее прохождения, играть в подвижную игру «Белочка-защитница», выполнять разминку на гимнастических скамейках. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно | Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|---|---|--|---|---|---|--|--|
| | | | | | | | оценивать свое поведение и поведение окружающих. | | | |
| 26 | Тестирование наклона вперед из положения сидя | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разучивание разминки на гибкость, подвижной игры «Собачки», проведение тестирования наклона вперед из положения сидя. | Разминка на гибкость, подвижная игра «Собачки», тестирование наклона вперед из положения сидя. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы, координации движений, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Собачки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 27 | Тестирование поднимания туловища из положения, лежа на спине | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разминка, направленная на развитие гибкости. | Разминка на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек., подвижная игра «Волк во рву». | Знать как проводятся разминка направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища, понимать правила подвижной игры. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 28 | Броски мяча через волейбольную сетку | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки в парах, бросков мяча через волейбольную сетку, подвижной игры «Забросай противника мячами». | Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами». | Иметь первоначальные представления о волейбольной сетке, упражнениях, которые можно проводить с ее помощью, выполнять разминку в парах, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами». | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|-----------------|--|--|--|---|--|--|--|--|
| 29 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки в парах, техники бросков мяча через волейбольную сетку на точность, подвижной игры «Забросай противника мячами». | Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Забросай противника мячами». | Иметь представление о точности бросков при игре через волейбольную сетку, выполнять разминку в парах, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты | | |
| 30 | Эстафеты с мячом | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Повторение разминки с мячом, эстафеты с мячом, подведение итога учебной четверти. | Разминка с мячом, ведение мяча в движении, эстафеты с мячом. Инструктаж по ТБ. | Знать, что такое ведение мяча в движении, инструктаж по ТБ. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |

IV четверть – 24 часа

| | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-----------------|--|---|---|---|--|--|--|--|
| 1 2 | Круговая тренировка | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки. | Разминка с гимнастическим и палками, круговая тренировка. | Иметь представление о специальных упражнениях для сохранения хорошего здоровья, о том, что такое круговая тренировка, уметь лазать по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку с гимнастическими палками и игровое упражнение на внимание. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 3 4 | Прохождение полосы препятствий | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки на гимнастической скамейке, выполнение прохождения полосы | Разминка на гимнастической скамейке, полоса препятствий. | Иметь представление о том, что такое полоса препятствий, и о возможностях ее прохождения, выполнять разминку на гимнастических | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------|---|---|--|---|---|---|--|--|
| | | | | препятствий. | | скамейках | оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 5 | Техника прыжка | Обучение | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Бегуны-прыгуны». | Разминка прыжков на одной ноге, на двух ногах. Уметь играть в подвижную игру «Бегуны-прыгуны». | Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков. | Работать в группе, устанавливать рабочие отношения; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | | |
| 6 | Тестирование прыжка в длину с места | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Проведение беговой разминки, тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Собачки». | Беговая разминка, прыжок в длину с места, подвижная игра «Собачки». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы, координации движений, выполнять беговую разминку, играть в подвижную игру «Собачки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 7 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Волк во рву», повторение упражнения на запоминание | Разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Волк во рву», повторение упражнения на | Иметь представление о том, как необходимо сдавать тестирование подъема из положения лежа за 30 с, навык запоминания временных отрезков, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и силы, выполнять | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. | Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, сохранять установку на безопасное поведение. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|--|--|--|---|---|--|--|--|
| | | | | временного отрезка. | запоминание временного отрезка. | разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Волк во рву». | | | | |
| 8 | Техника метания на точность разные предметы | Обучение | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мешочками, подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове», ознакомление с различными вариантами метания и бросков на точность. | Разминка с мешочками, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове», метание и броски на точность. | Иметь первоначальное представление о технике метания различных предметов на точность, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 9 | Техника метания на точность | Обучение | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мешочками, подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове», ознакомление с различными вариантами метания и бросков на точность. | Разминка с мешочками, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове», метание и броски на точность. | Иметь первоначальное представление о технике метания различных предметов на точность, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 10 | Техника метания мяча вдаль | Обучение | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки с мешочками, метание мяча вдаль, подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове», | Разминка с мешочками, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове», метание мяча вдаль. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – ловкости, координации движений, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 11 | Русская народная подвижная игра Горелки | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения | Разминка с мячом, броски и ловля мяча различными способами, подвижная игра «Горелки». | Разминка с мячом, уметь играть в подвижную игру «Горелки». | Знать что такое ведение мяча, инструктаж по ТБ. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------|---|--------------|---|--|---|--|---|---|--|--|
| | | | задания. | | | | контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 12 | Беговые упражнения | Обучение | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение разминки в движении, разучивание беговых упражнений, повторение подвижной игры «Колдунчики». | Разминка в движении, правильно выполнять беговые упражнения, уметь играть в п/и «Колдунчики» | Иметь представление о значении беговых упражнений для укрепления здоровья, выполнять разминку в движении, играть в п/и. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 13 14 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Контроль ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Строевые упражнения, повороты на право, налево, разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, п/и «Ловишка». | Уметь выполнять строевые упражнения, повороты на право, налево, разминку в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Отличать где право, а где лево, уметь выполнять разминку в движении, понимать правило тестирования бега на 30 м с высокого старта, выполнять инструктаж по ТБ. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|-----------------|---|---|--|---|---|---|--|--|
| 15 | Тестирование челночного бега 3 на 10 м | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Проведение разминки в движении, тестирования челночного бега 3*10 м, разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее». | Разминка в движении, тестирование челночного бега 3*10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты, скоростной выносливости, координации движений, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 16 | Тестирование метания мешочка на дальность | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики. | Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, п/и «Охотники и утки». | Выполнять разминку с мешочками, тестирования метания мешочка на дальность. | Знать правило тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, правила инструктажа по ТБ, уметь играть в п/и «Охотники и утки». | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 17 | Командная подвижная игра Хвостики | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение подвижной игры «Хвостики». | Подвижная игра «Хвостики», инструктаж по ТБ. | Знать правило проведения подвижных игр, выполнять инструктаж по ТБ. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 18 | Подвижная игра Вышибалы через сетку | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разминка с мячом, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку». | Подвижная игра «Вышибалы через сетку», инструктаж по ТБ. | Знать правило проведения подвижных игр, выполнять инструктаж по ТБ. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-----------------|--|--|---|---|---|--|--|--|
| 19 | Командные подвижные игры | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Подвижные игры, инструктаж по ТБ. | Подвижные игры, инструктаж по ТБ. | Знать правило проведения подвижных игр, выполнять инструктаж по ТБ. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 20 | Подвижная игра с мячом | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разминка с мячом, броски и ловля мяча различными способами, п/и «Охотники и утки». | Разминка с мячом, уметь выполнять броски и ловлю мяча различными способами. | Знать что такое ведение мяча, инструктаж по ТБ, знать п/и. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 21 | Эстафеты с мячом | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Разучивание разминки с мячом, совершенствование техники ведения мяча, проведение эстафеты с мячом. | Разминка с мячом, ведение мяча, эстафета. | Владеть техникой ведения мяча, выполнять упражнения с мячами в эстафете. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | | |
| 22 | Подвижные игры | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Проведение подвижных игр. | Подвижные игры. | Уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во что играть, играть в разные подвижные игры. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |
| 23 | Круговая тренировка | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного | Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение | Разминка с гимнастическим и палками, круговая тренировка. | Иметь представление о специальных упражнениях для сохранения хорошего здоровья, о том, что такое | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности ее осуществления, | Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|-----------------|--|-----------------------------------|-----------------------------------|--|--|---|--|--|
| | | | выполнения задания. | круговой тренировки. | | круговая тренировка, уметь лазать по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку с гимнастическими палками и игровое упражнение на внимание. | планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. | эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни. | | |
| 24 | Командные подвижные игры | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания. | Подвижные игры, инструктаж по ТБ. | Подвижные игры, инструктаж по ТБ. | Знать правило проведения подвижных игр, выполнять инструктаж по ТБ. | Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. | Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками. | | |