**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана в со­ответствии *с* основными положениями Федераль­ного государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на про­грамме по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение).

**Общая характеристика предмета**

Физическая культура — это обязательный учеб­ный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» являет­ся основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физ­культурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, по­движные игры), внеклассной работой по физиче­ской культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными меро­приятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование фи­зической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических заня­тиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной дея­тельности, разностороннюю физическую подготов­ленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяю­щая урочные, внеурочные формы занятий физиче­скими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

***Цель обучения*** *—* формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и ор­ганизации активного отдыха.

***Задачи обучения:***

*•* укрепление здоровья, улучшение осанки, про­филактика плоскостопия, содействие гармонич­ному физическому, нравственному и социально­му развитию, успешному обучению;

• форм ирование первоначальных умений саморе­гуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точность воспроиз­ведения и дифференцирование пространствен­ных, временных и силовых параметров движе­ний, равновесие, ритм, быстрота и точность

реагирования на сигналы, согласование дви­жений, ориентирование в пространстве) и кон­диционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

• формирование элементарных знаний о лич­ной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и раз­витие физических координационных и кондици­онных способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укреп­ление здоровья, навыков здорового и безопасно­го образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, подвижными игра­ми, использование их в свободное время на ос­нове формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброже­лательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представ­ление, память, мышление и др.) в ходе двига­тельной деятельности.

**Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в на­чальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укреп­ляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творче­ство и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения совре­менного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивиду­ального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигатель­ной подготовленности, особенностей развития пси­хических свойств и качеств, соблюдения гигиени­ческих норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Россий­ской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального обще­го образования, представленной в Федеральном государственном стандарте; • концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Федеральном законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Россий­ской Федерации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего об­разования;

• приказе Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889.

**Учебный план**

На курс «Физическая культура» в 3 классе от­водится 102 ч (3 ч/нед). Третий час на преподава­ние учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 авгу­ста 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" ис­пользовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического вос­питания».

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального го­сударственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапред-метных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

• развитие навыков сотрудничества со сверстни­ками и взрослыми в разных социальных ситуа­циях, умение не создавать конфликты и нахо­дить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответ­ственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, цен­ностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоро­вый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

*•* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

• формирование умений планировать, контро­лировать и оценивать учебные действия в соот­ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффек­тивные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружаю­щих, конструктивно разрешать конфликты по­средством учета интересов сторон и сотрудни­чества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержани­ем конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Предметные результаты:***

*•* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепле­ния здоровья человека (физического, социаль­ного и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллекту­альное, эмоциональное, социальное), о физиче­ской культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

• овладение умением организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (оздоровитель­ные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• формирование навыка систематического на­блюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, коор­динация движений, гибкость).

**Содержание курса**

К концу учебного года ***учащиеся научатся:***

*'* по разделу *«Знания о физической культуре» —* выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыж­ной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяс­нять, что такое пас и его значение для спор­тивных игр с мячом, что такое осанка и мето­ды сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

по разделу *«Гимнастика с элементами акро­батики» —* выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраи­ваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с мас­сажными мячами, с обручами, с гимнастиче­ской палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мя­чом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыж­ковую разминку, разминку в парах, у гимна­стической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запо­минать временные отрезки, выполнять пере­каты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить стан­ции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в ска­калку, прыгать в скакалку в тройках, выпол­нять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамей­ке, выполнять вращение обруча; по разделу *«Легкая атлетика» —* технике высо­кого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препят­ствий;

по разделу *«Лыжная подготовка» —* передви­гаться на лыжах ступающим и скользящим

шагом с лыжными палками и без них, попе­ременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах ди­станцию 1,5 км, подниматься на склон «полу­елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стой­ке, тормозить «плугом», передвигаться и спу­скаться со склона на лыжах «змейкой»;

• по разделу *«Плавание» —* выполнять размин­ку перед входом в воду, входить в воду, по­гружаться в воду с закрытыми и открытыми глазами, выполнять игровые упражнения «Крокодильчик», «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Стрелка с мотором», скользить по воде на груди и спине, выполнять движе­ния ногами и руками при плавании кролем, плавать кролем на груди, прыгать в воду с тум­бы, проплывать дистанцию 25 м;

• по разделу *«Подвижные и спортивные игры» —* давать пас ногами и руками, выполнять пере­дачи мяча через волейбольную сетку различ­ными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упраж­нения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в бас­кетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Выши­балы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Пе­рестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешоч­ком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашюти­сты», «Волшебные елочки», «Белочка-защит­ница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловиш­ка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хво­стики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спор­тивные игры (футбол,баскетбол,гандбол).

**Распределение учебных часов по разделам программы**

Количество часов, отводимых на изучение каж­дой темы, и количество контрольных работ по дан­ной теме приведено в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Кол-во часов | Кол-во контроль­ных работ |
| Знания о физической культуре | 4 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 29 | 8 |
| Легкая атлетика | 25 | 12 |
| Лыжная подготовка | 12 | 1 |
| Плавание | 10 | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | 22 | 2 |
| Общее количество часов | 102 | 25 |

**Материально-техническое обеспечение**

*Библиотечный фонд:*

стандарт начального общего образования по фи­зической культуре;

примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы); рабочие программы по физической культуре; учебники и пособия, которые входят в предмет­ную линию В.И. Ляха;

методические издания по физической культуре для учителей.

***Демонстрационный материал:*** таблицы стандартов физического развития и фи­зической подготовленности; плакаты методические;

портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

***Технические средства:*** магнитофон, ноутбук, проектор с экраном для презентаций

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное обо­рудование:***

*•* стенка гимнастическая;

• бревно гимнастическое напольное;

• скамейки гимнастические;

• перекладина гимнастическая;

• палки гимнастические;

• скакалки гимнастические;

• обручи гимнастические;

• маты гимнастические;

• перекладина навесная;

• комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

• мячи набивные (1 кг);

• мячи-хопы;

• мячи малые (резиновые, теннисные);

• мячи средние резиновые;

• мячи большие (резиновые, баскетбольные, во­лейбольные, футбольные)

• планка для прыжков в высоту;

• стойки для прыжков в высоту;

• рулетка измерительная (10 м, 50 м);

• щиты с баскетбольными кольцами;

• стойки волейбольные;

• стойки с баскетбольными кольцами;

• сетка волейбольная;

• конусы;

• футбольные ворота;

• аптечка медицинская.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № уро­ка | | Дата проведения | | Тема урока | | Тип урока | Технологии | Решаемые проблемы | | Виды деятельности (элементы содержания, контроль) | |  |
| план | факт |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | | 8 | |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | |  |  | Органи- | | Комбини- | Здоровьесбере- | Ознакомление учеников | | Организационно-мето- | |  |
|  | |  |  | зацион- | | рованный | жения, инфор- | с организационно-ме- | | дические требования, | |  |
|  | |  |  | но-мето- | |  | мационно-ком- | тодическими требова- | | применяемые на уроках | |  |
|  | |  |  | дические | |  | муникационные, | ниями, применяемыми | | физической культуры, | |  |
|  | |  |  | требования | |  | коллективного | на уроках физической | | строевые упражнения, | |  |
|  | |  |  | на уроках | |  | выполнения за- | культуры, повторение | | подвижные игры «Ло- | |  |
|  | |  |  | физиче- | |  | дания | строевых упражнений, | | вишка» и «Колдунчики» | |  |
|  | |  |  | ской куль- | |  |  | повторение подвижных | |  | |  |
|  | |  |  | туры | |  |  | игр «Ловишка» и «Кол- | |  | |  |
|  | |  |  |  | |  |  | дунчики» | |  | |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | |
| 2 | |  |  | Тестиро­вание бега | | Кон­трольный | Здоровьесбереже-ния, самоанализа | Разучивание беговой разминки, проведение | | Беговая разминка, те­стирование бега на 30 м | |  |
|  | |  |  | на 30 м | |  | и коррекции дей- | тестирования бега на 30 м | | с высокого старта, по- | |  |
|  | |  |  | с высокого | |  | ствий, развития | с высокого старта, по- | | движные игры «Салки» | |  |
|  | |  |  | старта | |  | навыков само- | вторение подвижных игр | | и «Салки — дай руку» | |  |
|  | |  |  |  | |  | диагностики | «Салки» и «Салки — дай | |  | |  |
|  | |  |  |  | |  |  | руку» | |  | |  |
| 3 | |  |  | Техника челночного бега | | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, развиваю­щего обучения, коллективного выполнения за­дания | Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвиж­ной игры «Прерванные пятнашки», повторение | | Разминка в движении, челночный бег, подвиж­ные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдун­чики» | |  |
|  | |  |  |  | |  |  | подвижной игры «Кол- | |  | |  |
|  | |  |  |  | |  |  | дунчики» | |  | |  |
| 4 | |  |  | Тести­рование челноч­ного бега Зх Юм | | Кон­трольный | Здоровьесбереже-ния, самоанализа и коррекции дей­ствий, развития навыков само- | Повторение разминки в движении, проведение тестирования челночного бега 3 х Юм, разучи­вание подвижной игры | | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега 3 \* Юм, по­движная игра «Собачки ногами» | |  |
|  | |  |  |  | |  | диагностики | «Собачки ногами» | |  | |  |
|  | |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |
|  | **Планируемые результаты** | | | | | | | | | | **Комментарий учителя** | | |
|  | **Предметные** | | | | **Метапредметные УУД** | | | | **Личностные УУД** | |  | | |
|  | 9 | | | | 10 | | | | 11 | | 12 | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  | Знать, какие | | | | *Коммуникативные:* слушать и слышать | | | | Развитие мотивов учебной | |  | | |
|  | организацион- | | | | друг друга, работать в группе. | | | | деятельности и осознание | |  | | |
|  | но-методические | | | | *Регулятивные:* определять новый | | | | личностного смысла уче- | |  | | |
|  | требования | | | | уровень отношения к самому себе как | | | | ния, принятие и освоение | |  | | |
|  | применяются | | | | субъекту деятельности, находить и вы- | | | | социальной роли обучаю- | |  | | |
|  | на у роках физи- | | | | делять необходимую информацию. | | | | щегося, развитие навыков | |  | | |
|  | ческой культуры, | | | | *Познавательные:* рассказывать об ор- | | | | сотрудничества со сверст- | |  | | |
|  | как выполнять | | | | ганизационно-методических требова- | | | | никами и взрослыми в раз- | |  | | |
|  | строевые упраж- | | | | ниях, применяемых на уроках физи- | | | | ных социальных ситуациях | |  | | |
|  | нения, правила | | | | ческой культуры, выполнять строевые | | | |  | |  | | |
|  | подвижных | | | | упражнения, играть в подвижные игры | | | |  | |  | | |
|  | игр «Ловишка» | | | | «Ловишка» и «Колдунчики» | | | |  | |  | | |
|  | и «Колдунчики» | | | |  | | | |  | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  | Знать, как про- | | | | *Коммуникативные:* с достаточной | | | | Развитие этических чувств, | |  | | |
|  | ходит тестирова- | | | | полнотой и точностью выражать свои | | | | доброжелательности и эмо- | |  | | |
|  | ние бега на 30 м | | | | мысли в соответствии с задачами | | | | ционально-нравственной | |  | | |
|  | с высокого | | | | и условиями коммуникации, устанав- | | | | отзывчивости, самостоя- | |  | | |
|  | старта, правила | | | | ливать рабочие отношения. | | | | тельности и личной ответ- | |  | | |
|  | подвижных игр | | | | *Регулятивные:* самостоятельно фор- | | | | ственности за свои поступ- | |  | | |
|  | «Салки» и «Сал- | | | | мулировать познавательные цели, | | | | ки на основе представлений | |  | | |
|  | ки — дай руку» | | | | находить и выделять необходимую | | | | о нравственных нормах, | |  | | |
|  |  | | | | информацию. | | | | социальной справедливости | |  | | |
|  |  | | | | *Познавательные:* проходить тестиро- | | | | и свободе | |  | | |
|  |  | | | | вание бега на 30 м с высокого старта, | | | |  | |  | | |
|  |  | | | | играть в подвижные игры «Салки» | | | |  | |  | | |
|  |  | | | | и «Салки — дай руку» | | | |  | |  | | |
|  | Знать технику | | | | *Коммуникативные:* эффективно со- | | | | Развитие мотивов учебной | |  | | |
|  | челночного | | | | трудничать и способствовать продук- | | | | деятельности и осознание | |  | | |
|  | бега, правила | | | | тивной кооперации, работать в группе. | | | | личностного смысла уче- | |  | | |
|  | подвижных игр | | | | *Регулятивные:* видеть ошибку и ис- | | | | ния, развитие этических | |  | | |
|  | «Прерванные | | | | правлять ее по указанию взрослого, | | | | чувств, доброжелательности | |  | | |
|  | пятнашки» | | | | сохранять заданную цель. | | | | и эмоционально-нравствен- | |  | | |
|  | и «Колдунчики» | | | | *Познавательные:* технично выполнять | | | | ной отзывчивости, само- | |  | | |
|  |  | | | | челночный бег, играть в подвижные | | | | стоятельности и личной | |  | | |
|  |  | | | | игры «Прерванные пятнашки» и «Кол- | | | | ответственности за свои | |  | | |
|  |  | | | | дунчики» | | | | поступки на основе пред- | |  | | |
|  |  | | | |  | | | | ставлений о нравственных | |  | | |
|  |  | | | |  | | | | нормах, социальной спра- | |  | | |
|  |  | | | |  | | | | ведливости и свободе | |  | | |
|  | Знать, как про- | | | | *Коммуникативные:* эффективно | | | | Развитие мотивов учебной | |  | | |
|  | ходит тестирова- | | | | сотрудничать и способствовать про- | | | | деятельности и осознание | |  | | |
|  | ние челночного | | | | дуктивной кооперации, добывать не- | | | | личностного смысла уче- | |  | | |
|  | бега 3 х 10 м, | | | | достающую информацию с помощью | | | | ния, принятие и освоение | |  | | |
|  | правила подвиж- | | | | вопросов. | | | | социальной роли обучаю- | |  | | |
|  | ной игры «Со- | | | | *Регулятивные:* определять новый | | | | щегося, развитие этических | |  | | |
|  | бачки ногами» | | | | уровень отношения к самому себе | | | | чувств, доброжелательности | |  | | |
|  |  | | | | как субъекту деятельности, адекватно | | | | и эмоционально-нравствен- | |  | | |
|  |  | | | | понимать оценку взрослого и сверст- | | | | ной отзывчивости | |  | | |
|  |  | | | | ника. | | | |  | |  | | |
|  |  | | | | *Познавательные:* проходить тестиро- | | | |  | |  | | |
|  |  | | | | вание челночного бега 3 х Юм, играть | | | |  | |  | | |
|  |  | | | | в подвижную игру «Собачки ногами» | | | |  | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 5 |  |  | Способы | Комбини- | Здоровьесбереже- | Разучивание беговой раз- | Беговая разминка, раз- |  |
|  |  |  | метания | рованный | ния, развития ис- | минки, знакомство с тех- | личные способы метания |  |
|  |  |  | мешочка |  | следовательских | никой метания мешочка | мешочка на дальность, |  |
|  |  |  | (мяча) |  | навыков, коллек- | (мяча) на дальность | подвижная игра «Бросай |  |
|  |  |  | на даль- |  | тивного выполне- | различными способами, | далеко, собирай быст- |  |
|  |  |  | ность |  | ния задания | проведение подвижной | рее» |  |
|  |  |  |  |  |  | игры «Бросай далеко, со- |  |  |
|  |  |  |  |  |  | бирай быстрее» |  |  |
| 6 |  |  | Тести­рование метания мешочка | Кон­трольный | Здоровьесбереже-ния, самоанализа и коррекции дей­ствий, развития | Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мешочка на дальность, | Беговая разминка, те­стирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собач- |  |
|  |  |  | на даль- |  | навыков само- | повторение подвижной | ки ногами» |  |
|  |  |  | ность |  | диагностики | игры «Собачки ногами» |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 7 |  |  | Пас и его | Изучение | Здоро в ьесбереже - | Разучивание разминки | Разминка в движении, |  |
|  |  |  | значение | нового | ния, коллектив- | в движении, знакомство | варианты паса мяча но- |  |
|  |  |  | для спор- | материала | ного выполнения | с различными вариан- | гой, правила спортивной |  |
|  |  |  | тивных игр |  | задания, инфор- | тами паса мяча ногой, | игры «Футбол» |  |
|  |  |  | с мячом |  | мационно-ком- | разучивание правил спор- |  |  |
|  |  |  |  |  | муникационные | тивной игры «Футбол» |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | |
| 8 |  |  | Спортив­ная игра «Футбол» | Репродук­тивный | Здоровьесбереже-ния, коллектив­ного выполнения задания, инфор­мационно-ком- | Повторение разминки в движении и различных вариантов паса мяча но­гой, проведение спортив­ной игры «Футбол» | Разминка в движении, варианты паса мяча но­гой, правила спортивной игры «Футбол» |  |
|  |  |  |  |  | муникационные |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | |
| 9 |  |  | Прыжок в длину с разбега | Комбини­рованный | Здоровьесбереже-ния, проблемного обучения, педа­гогики сотрудни­чества | Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега, повторение спортивной игры «Фут- | Разминка на месте, тех­ника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол» |  |
|  |  |  |  |  |  | бол» |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | | Знать, какие способы мета­ния мешочка на дальность существуют, пра­вила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | *Коммуникативные:* работать в группе, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу. *Познавательные:* выполнять метание мешочка на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |
|  | | Знать, как проходит те­стирование ме­тания мешочка на дальность, правила подвиж­ной игры «Со­бачки ногами» | *Коммуникативные:* представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестиро­вание метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Собачки ногами» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, самостоя­тельности и личной ответ­ственности на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |
|  | | | | | |
|  | Знать, какие варианты паса мяча ногой су­ществуют, пра­вила спортивной игры «Футбол» | | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, аде­кватно оценивать свои действия и дей­ствия партнеров. *Познавательные:* выполнять различ­ные варианты пасов мяча ногой, иг­рать в спортивную игру «Футбол» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций |  |
|  | | | | | |
|  | Знать, какие варианты паса мяча ногой су­ществуют, пра­вила спортивной игры «Футбол» | | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, аде­кватно оценивать свои действия и дей­ствия партнеров. *Познавательные:* выполнять различ­ные варианты пасов мяча ногой, иг­рать в спортивную игру «Футбол» | Формирование чувства гордости за свою Родину и историю России, развитие мотивов учебной деятельно­сти и осознание личностно­го смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, разви­тие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях |  |
|  | | | | | |
|  | | Знать, как вы­полнять прыжок в длину с раз­бега, правила спортивной игры «футбол» | *Коммуникативные: с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. *Познавательные:* прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «футбол» | Формирование уважения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, формирование уста­новки на безопасный и здо­ровый образ жизни |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 10 |  |  | Прыжки в длину с разбега на резуль­тат | Комбини­рованный | Здоровьесбереже-ния, проблемного обучения, разви­тия исследова­тельских навыков | Повторение разминки на месте, выполнение прыжков в длину с раз­бега на результат, повто­рение подвижной игры «Собачки ногами» | Разминка на месте, прыжки в длину с раз­бега на результат, по­движная игра «Собачки ногами» |  |
| 11 |  |  | Контроль­ный урок по прыж­кам в длину с разбега | Кон­трольный | Здоровьесбереже-ния, развития на­выков обобщения и систематизации знаний | Разучивание разминки в движении по кругу, контрольное выполнение прыжков в длину с разбе­га, повторение спортив­ной игры «Футбол» | Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол» |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | |
| 12 |  |  | Контроль­ный урок по спор­тивной игре «Фут­бол» | Кон­трольный | Здоровьесбереже-ния, развития на­выков обобщения и систематизации знаний | 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 |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | |
| 13 |  |  | Тестиро­вание ме- | Кон­трольный | Здоровьесбереже-ния, самоанализа | Разучивание разминки с малым мячом, про- | Разминка с малым мя­чом, тестирование мета- |  |
|  |  |  | тания ма- |  | и коррекции дей- | ведение тестирования | ния малого мяча на точ- |  |
|  |  |  | лого мяча на точность |  | ствии, развития навыков само­диагностики | по метанию малого мяча на точность, проведение подвижной игры «Выши­балы» | ность, подвижная игра «Вышибалы» |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | |
| 14 |  |  | Тестирова­ние накло­на вперед | Кон­трольный | Здоровьесбереже-ния, самоанализа и коррекции дей- | Разучивание разминки, направленной на разви­тие гибкости, проведение | Разминка, направленная на развитие гибкости, те­стирование наклона впе- |  |
|  |  |  | из положе­ния стоя |  | ствии, развития навыков само- | тестирования наклона вперед из положения | ред из положения стоя, подвижная игра «Белые |  |
|  |  |  |  |  | диагностики | стоя, разучивание по­движной игры «Белые | медведи» |  |
|  |  |  |  |  |  | медведи» |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | Знать, как вы- | *Коммуникативные:* добывать недо- | Развитие мотивов учебной |  |
|  | полнять прыжок | стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные:* видеть ошибку и ис-  правлять ее по указанию взрослого,  сохранять заданную цель.  *Познавательные:* прыгать в длину  с разбега на результат, играть в по-  движную игру «Собачки ногами» | деятельности и осознание |  |
|  | в длину с разбега | личностного смысла уче- |  |
|  | на результат, | ния, принятие и освоение |  |
|  | правила подвиж- | социальной роли обучаю- |  |
|  | ной игры «Со- | щегося, развитие навыков |  |
|  | бачки ногами» | сотрудничества со сверст- |  |
|  |  | никами и взрослыми в раз- |  |
|  |  | ных социальных ситуациях, |  |
|  |  |  | развитие самостоятельно- |  |
|  |  |  | сти и личной ответствен- |  |
|  |  |  | ности за свои поступки |  |
|  |  |  | на основе представлений |  |
|  |  |  | о нравственных нормах, |  |
|  |  |  | социальной справедливости |  |
|  |  |  | и свободе |  |
|  | Знать, как | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  *Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* выполнять прыжок  в длину с разбега, играть в спортивную  игру «Футбол» | Развитие этических чувств, |  |
|  | проходит кон- | доброжелательности и эмо- |  |
|  | трольный урок | ционально-нравственной |  |
|  | по прыжкам | отзывчивости, навыков |  |
|  | в длину с раз- | сотрудничества со сверст- |  |
|  | бега, правила | никами |  |
|  | спортивной игры |  |  |
|  | «Футбол» |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| : : : .; | | | | |
|  | Знать, как | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  *Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам | Развитие этических чувств, |  |
|  | проходит кон- | доброжелательности и эмо- |  |
|  | трольный урок | ционально-нравственной |  |
|  | по футболу, | отзывчивости, навыков |  |
|  | как выполнять | сотрудничества со сверст- |  |
|  | бросок из-за бо- | никами |  |
|  | ковой |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | | | | |
|  | Знать, как про- | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные:* адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестиро-  вание метания малого мяча на точ-  ность, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, |  |
|  | ходит тестиро- | доброжелательности и эмо- |  |
|  | вание метания | ционально-нравственной |  |
|  | малого мяча | отзывчивости, навыков |  |
|  | на точность, пра- | сотрудничества со сверст- |  |
|  | вила подвижной | никами и взрослыми в раз- |  |
|  | игры «Вышиба- | ных социальных ситуациях, |  |
|  | лы» | умений не создавать кон- |  |
|  |  | фликты и находить выходы |  |
|  |  | из спорных ситуаций |  |
|  |  |  |  |
|  | | |  | |
|  | Знать, как про- | *Коммуникативные:* эффективно со-  трудничать и способствовать продук-  тивной кооперации, слушать и слы-  шать друг друга.  *Регулятивные:* адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестиро-  вание наклона вперед из положения  стоя, играть в подвижную игру «Белые медведи» | Развитие мотивов учебной |  |
|  | ходит тестиро- | деятельности и осознание |  |
|  | вание наклона | личностного смысла уче- |  |
|  | вперед из поло- | ния, принятие и освоение |  |
|  | жения стоя, пра- | социальной роли обучаю- |  |
|  | вила подвижной | щегося, развитие этических |  |
|  | игры «Белые | чувств, доброжелательности |  |
|  | медведи» | и эмоционально-нравствен- |  |
|  |  | ной отзывчивости |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 15 | |  | |  | Тести-  рование  подъема  туловища  из положе-  ния лежа  за 30 с | Кон-  трольный | Здоровьесбереже-  ния, самоанализа  и коррекции дей-  ствии, развития  навыков само-  диагностики | Повторение разминки,  направленной на разви-  тие гибкости, проведение тестирования по подъему  туловища из положения  лежа за 30 с, повторение  подвижной игры «Белые  медведи» | Разминка, направленная |  |
|  | |  | |  | на развитие гибкости, |  |
|  | |  | |  |  | тестирование подъема |  |
|  | |  | |  |  | туловища из положения |  |
|  | |  | |  |  | лежа за 30 с, подвижная |  |
|  | |  | |  |  | игра «Белые медведи» |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | Тестирова­ние прыж­ка в длину  с места | Кон­трольный | Здоровьесбереже-ния, самоанализа и коррекции дей- | Разучивание прыжковой разминки, проведение тестирования прыжка  в длину с места, повто-  рение подвижной игры  «Волк во рву» | Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвиж-  ная игра «Волк во рву» | • |
| 16 | |  | |  |
|  | |  | |  |  | ствий, развития |  |
|  | |  | |  |  |  | навыков само- |  |  |
|  | |  | |  |  |  | диагностики |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | |
| 17 | |  | |  | Тестиро­вание под­тягивания на низкой  переклади-  не из виса  лежа со-  гнувшись | Кон­трольный | Здоровьесбереже-ния, самоанализа и коррекции дей­ствий, развития  навыков само-  диагностики | Повторение прыжковой разминки, проведение те­стирования подтягивания на низкой перекладине | Прыжковая разминка, тестирование подтяги­вания на низкой пере­кладине из виса лежа  согнувшись, подвижная  игра «Волк во рву» |  |
|  | |  | |  |  | из виса лежа согнувшись, |  |
|  | |  | |  |  | повторение подвижной |  |
|  | |  | |  |  |  | игры «Волк во рву» |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| 18 | |  | |  | Тестиро­вание виса на время | Кон­трольный | Здоровьесбереже-ния, самоанализа и коррекции дей­ствий, развития | Разучивание разминки с гимнастическими пал­ками, проведение тести­рования виса на время,  повторение подвижной  игры «Ловля обезьян  с мячом» | Разминка с гимнастиче­скими палками, тести­рование виса на время, подвижная игра «Ловля  обезьян с мячом» |  |
|  | |  | |  |  |  | навыков само- |  |
|  | |  | |  |  |  | диагностики |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | |
| 19 | |  | |  | Подвижная игра «Пе­рестрелка» | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, развиваю­щего обучения, | Разучивание разминки с мячами, повторение бросков и ловли мяча, | Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Пере- |  |
|  | |  | |  |  |  | проблемного | разучивание подвижной | стрелка» |  |
|  | |  | |  |  |  | обучения | игры «Перестрелка» |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Знать, как про­ходит тестиро­вание подъема туловища из по­ложения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Белые медведи» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** проходить тестирова­ние подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Белые медведи» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, самостоя­тельности и личной ответ­ственности за свои поступ­ки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  |
|  |  |  |  |
| Знать, как про­ходит тестиро­вание прыжка в длину с места, правила подвиж­ной игры «Волк во рву» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, самостоя­тельности и личной ответ­ственности за свои поступ­ки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  |
|  |  |  |  |
| Знать, как про­ходит тестиро­вание подтяги­вания на низкой перекладине из виса лежа со­гнувшись, пра­вила игры «Волк во рву» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** проходить тестирова­ние подтягивания на низкой перекла­дине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Волк во рву» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, самостоя­тельности и личной ответ­ственности за свои поступ­ки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  |
| Знать, как про­ходит тестирова­ние виса на вре­мя, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные:* самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание виса на время, играть в подвиж­ную игру «Ловля обезьян с мячом» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, самостоя­тельности и личной ответ­ственности за свои поступ­ки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  |
|  |  |  |  |
| Знать, как вы­полнять броски и ловлю мяча, правила подвиж­ной игры «Пере­стрелка» | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, добывать не­достающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** уметь бросать и ло­вить мяч, играть в подвижную игру «Перестрелка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 20 |  |  | Футболь­ные упраж­нения | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, развивающего обучения | Повторение разминки с мячом, разучивание футбольных упражнений, повторение подвижной игры «Перестрелка» | Разминка с мячом, фут­больные упражнения, подвижная игра «Пере­стрелка» |  |
| 21 |  |  | Футболь­ные уп­ражнения в парах | Изучение нового материала | Здоровьесбере-жения, инфор­мационно-ком­муникационные, развивающего обучения | Разучивание разминки с мячами в парах, раз­учивание футбольных упражнений в парах, разучивание подвижной игры «Пустое место» | Разминка с мячами в па­рах, футбольные упраж­нения в парах, подвиж­ная игра «Пустое место» |  |
| 22 |  |  | Различные варианты футболь­ных уп­ражнений в парах | Репродук­тивный | Здоровьесбере-жения, инфор­мационно-ком­муникационные , развивающего обучения | Повторение разминки с мячами в парах, про­ведение футбольных уп­ражнений в парах, повто­рение подвижной игры «Пустое место» | Разминка с мячами в па­рах, футбольные упраж­нения в парах, подвиж­ная игра «Пустое место» |  |
| 23 |  |  | Подвижная  игра «Осада города» | Комбини­рованный | Здоровьесбереже-ния, проблемного обучения, педа­гогики сотрудни­чества | Разучивание разминки с мячом в парах, повто­рение техники бросков и ловли мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города» | Разминка с мячом в па­рах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города» |  |
| 24 |  |  | Броски и ловля мяча в па­рах | Комбини­рованный | Здоровьесбереже-ния, педагогики сотрудничества , развивающего обучения  Здоровьесбере-жения, развиваю­щего обучения, | Повторение разминки с мячом в парах, раз­учивание упражнений с двумя мячами в парах, повторение подвижной игры «Осада города» | Разминка с мячом в па­рах, упражнения с двумя мячами в парах, подвиж­ная игра «Осада города» |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | |  |  |  | |
| 25 |  |  | Закалива­ние | Комбини­рованный |  | Знакомство с закалива­нием, разучивание раз­минки с мячом, по- | Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | Знать, какие футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Перестрелка» | *Коммуникативные:* эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять футболь­ные упражнения, играть в подвижную игру «Перестрелка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях |  |
|  | !?нать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место» | *Коммуникативные:* управлять поведе­нием партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. *Познавательные:* выполнять футболь­ные упражнения в парах, играть в по­движную игру «Пустое место» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях |  |
|  | Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место» | *Коммуникативные:* управлять поведени­ем партнера (контроль, коррекция, уме­ние убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. *Познавательные:* выполнять футболь­ные упражнения в парах, играть в по­движную игру «Пустое место» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях |  |
|  | Знать, как вы­полнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города» | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* проектировать тра­екторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. *Познавательные:* 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, умений не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций |  |
|  | Знать, какие упражнения в парах с двумя мячами сущест­вуют, правила подвижной игры «Осада города» | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* проектировать тра­екторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. *Познавательные:* выполнять упраж­нения в парах с двумя мячами, играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |
|  | | | | |
|  | Знать, что такое закаливание, как можно закалять- | *Коммуникативные: с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче- |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
|  |  |  |  | |  | информационно- | вторение упражнений | подвижная игра «По- |  |
|  |  |  |  | |  | коммуникацион -ные | с двумя мячами в парах, разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | движная цель» |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | |  |  |
| 26 |  |  | Ведение | Комбини- | | Здоро вьесбереже - | Повторение правил зака- | Закаливание, разминка |
|  |  |  | мяча | | рованный | ния, педагогики сотрудничества,  коллективного  выполнения за­дания | ливания и разминки с мя­чом, совершенствование | с мячом, ведение мяча, подвижная игра «По-  движная цель» |  |
|  |  |  |  | |  | техники ведения мяча, |  |
|  |  |  |  | |  | повторение подвижной игры «Подвижная цель» |  |
| 27 |  |  | Подвиж­ные игры | | Комбини­рованный | Здоровьесбереже-ния, педагогики сотрудничества,  развития навы­ков обобщения  и систематизации  знаний | Разучивание разминки в движении, проведение 2—3 игр по желанию учеников, подведение итогов четверти | Разминка в движении, 2—3 подвижные игры, подведение итогов чет-  верти |  |
|  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | |
| 28 |  |  | Кувырок вперед | | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, индиви­дуально-личност­ного обучения, разви вающего обучения | Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка» | Разминка на матах, тех­ника кувырка вперед, подвижная игра «Удоч­ка» |  |
| 29 |  |  | Кувырок вперед с разбега и через | | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, индиви­дуально-личност­ного обучения, | Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с разбега, разучивание | Разминка на матах, техника кувырка впе­ред с разбега, техника кувырка вперед через |  |
|  |  |  | препят­ствие | |  | развивающего обучения | кувырка вперед через препятствие | препятствие |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| ся и для чего это нужно делать, правила подвиж­ной игры «По­движная цель» | и условиями коммуникации. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролиро­вать свою деятельность по результату. *Познавательные:* уметь закаляться, выполнять упражнения в парах с дву-мя мячами, играть в подвижную игру «Подвижная цель» | ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях |  |
| Знать правила закаливания, технику ведения мяча, правила подвижной игры «Подвижная цель» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, контролировать свою деятель­ность по результату. ***Познавательные:*** уметь закаляться, выполнять ведение мяча, играть в по­движную игру «Подвижная цель» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |
| Знать, как выби­рать подвижные игры, правила этих игр, как подводят итоги четверти | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.  ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь играть в по­движные игры и подводить итоги | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально - нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях |  |
|  |  |  |  |
| Знать технику кувырка вперед, правила подвиж­ной игры «Удоч­ка» | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, аде­кватно оценивать свои действия и дей ствия партнеров.  ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Знать технику кувырка вперед с разбега и через препятствие | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, аде­кватно оценивать свои действия и дей­ствия партнеров.  ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед с разбега и через препятствие | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 30 |  |  | Варианты | Комбини- | Здоровьесбере- | Разучивание разминки | Разминка на матах с ре- |  |
|  |  |  | выполне- | рованный | жения, индиви- | на матах с резиновыми | зиновыми кольцами, |  |
|  |  |  | ния кувыр- |  | дуально-личност- | кольцами, разучивание | варианты выполнения |  |
|  |  |  | ка вперед |  | ного обучения, | различных вариантов | кувырка вперед, игровое |  |
|  |  |  |  |  | развивающего  обучения | выполнения кувырка вперед, проведение игрового упражнения на внимание | упражнение на внимание |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  |  | Кувырок назад | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, индиви­дуально-личност­ного обучения, развивающего | Повторение разминки на матах с резиновыми кольцами, разучивание кувырка назад, повто­рение подвижной игры | Разминка на матах с ре­зиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удоч­ка» |  |
|  |  |  |  |  | обучения | «Удочка» |  |  |
| 32 |  |  | Кувырки | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, индиви­дуально-личност­ного обучения, развивающего обучения | Разучивание разминки с массажным мячом («ежиком»), совер­шенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение | Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвиж­ная игра «Мяч в туннеле» |  |
|  |  |  |  |  |  | техники выполнения ку- |  |  |
|  |  |  |  |  |  | вырка назад, разучивание |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подвижной игры «Мяч |  |  |
|  |  |  |  |  |  | в туннеле» |  |  |
| 33 |  |  | Круговая тренировка | Репродук­тивный | Здоровьесбере-жения, индиви­дуально-личност- | Повторение разминки с массажным мячом, проведение круговой | Разминка с массажным мячом, круговая трени­ровка, подвижная игра |  |
|  |  |  |  |  | ного обучения, | тренировки, повторение | «Мяч в туннеле» |  |
|  |  |  |  |  | развивающего | подвижной игры «Мяч |  |  |
|  |  |  |  |  | обучения | в туннеле» |  |  |
| 34 |  |  | Стойка на голове | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, индиви­дуально-личност­ного обучения, развивающего обучения | Разучивание разминки с гимнастическими пал­ками, повторение техни­ки выполнения стойки на голове, разучивание подвижной игры «Пара­шютисты» | Разминка с гимнастиче­скими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Знать, какие варианты выпол­нения кувырка вперед сущест­вуют, какие бывают игровые упражнения на внимание | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** выполнять различ­ные варианты кувырка вперед, выпол­нять игровое упражнение на внимание | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Знать технику кувырка назад, правила подвиж­ной игры «Удоч­ка» | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** выполнять кувы­рок назад, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Знать технику кувырка вперед и назад, правила подвижной игры «Мяч в туннеле» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед и назад, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Мяч в туннеле» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Мяч в туннеле» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, разви­тие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях |  |
| Знать, как вы­полнять стойку на голове, пра­вила подвижной игры «Парашю­тисты» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слы­шать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** выполнять стойку на голове, играть в подвижную игру « Парашютисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щего; развитие этических чувств, понимания и сопе­реживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 35 |  |  | Стойка | Комбини- | Здоровьесбере- | Повторение разминки | Разминка с гимнастиче- |  |
|  |  |  | на руках | рованный | жения, индиви- | с гимнастическими пал- | скими палками, стойка |  |
|  |  |  |  |  | дуально-личност-  ного обучения,  развивающего  обучения | ками, совершенствование  техники выполнения  стойки на голове, разучи-  вание техники выпол-  нения стойки на руках,  повторение подвижной  игры «Парашютисты» | на голове, стойка на ру- |  |
|  |  |  |  |  | ках, подвижная игра |  |
|  |  |  |  |  | «Парашютисты» |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 |  |  | Круговая | Комбини- | Здоровьесбере- | Разучивание разминки, | Разминка, направлен- |  |
|  |  |  | тренировка | рованный | жения, индиви- | направленной на со- | ная на сохранение пра- |  |
|  |  |  |  |  | дуально-личност- | хранение правильной | вильной осанки, стойка |  |
|  |  |  |  |  | ного обучения, | осанки, повторение тех-  ники выполнения стойки  на голове и на руках,  проведение круговой  тренировки, проведение  подвижной игры «Вол-  шебные елочки» | на голове и руках, круго- |  |
|  |  |  |  |  | развивающего | вая тренировка, подвиж- |  |
|  |  |  |  |  | обучения | ная игра «Волшебные |  |
|  |  |  |  |  | елочки» |  |
| 37 |  |  | Вис заве-сом одной и двумя но- | Комбини­рованный | Здоровьесбереже-ния, педагогики сотрудничества, | Повторение разминки, направленной на сохра­нение правильной осан- | Разминка, направленная на сохранение правиль­ной осанки, лазанье |  |
|  |  |  | гами на пе- |  | самоанализа | ки, совершенствование | и перелезание на гим- |  |
|  |  |  | рекладине |  | и коррекции дей- | техники лазанья и пере- | настической стенке, вис |  |
|  |  |  |  |  | ствий | лезания на гимнастиче- | завесом одной и двумя |  |
|  |  |  |  |  |  | ской стенке, повторение | ногами на перекладине, |  |
|  |  |  |  |  |  | техники виса завесом | подвижная игра «Белоч- |  |
|  |  |  |  |  |  | одной и двумя ногами | ка-защитница» |  |
|  |  |  |  |  |  | на перекладине, прове- |  |  |
|  |  |  |  |  |  | дение подвижной игры |  |  |
|  |  |  |  |  |  | «Белочка-защитница» |  |  |
| 38 |  |  | Лазанье | Комбини-  рованный | Здоровьесбереже-  ния, педагогики  сотрудничества, | Разучивание разминки  у гимнастической стенки,  проведение различных | Разминка у гимнасти-  ческой стенки, лазанье  и перелезание по гим-  настической стенке, вис  завесом одной и двумя  ногами на перекладине,  подвижная игра «Белоч-  ка-защитница» |  |
|  |  |  | и пере- |  |
|  |  |  | лезание |  |  |
|  |  |  | по гимна- |  | развивающего | вариантов лазанья и пе- |  |
|  |  |  | стической |  | обучения | релезания по гимнасти- |  |
|  |  |  | стенке |  |  | ческой стенке, совершен- |  |
|  |  |  |  |  |  | ствование техники виса |  |
|  |  |  |  |  |  | завесом одной и двумя |  |
|  |  |  |  |  |  | ногами на перекладине, |  |  |
|  |  |  |  |  |  | проведение подвижной |  |  |
|  |  |  |  |  |  | игры «Белочка-защит- |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ница» |  |  |
| 39 |  |  | Прыжки в скакалку | Комбини­рованный | Здоровьесбереже-ния, поэтапного | Разучивание разминки со скакалками, повто- | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, по- |  |
|  |  |  |  |  | формирования | рение техники прыжков | движная игра «Горячая |  |
|  |  |  |  |  | умственных дей- | в скакалку, проведение | линия» |  |
|  |  |  |  |  | ствий, индивиду- | подвижной игры «Горя- |  |  |
|  |  |  |  |  | ально-личност- | чая линия» |  |  |
|  |  |  |  |  | ного обучения |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Знать технику стойки на голове и руках, правила подвижной игры  « Парашютисты» | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Знать, как вы­полнять стойку на голове и ру­ках, как прохо­дить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Волшебные елочки» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Волшебные елочки» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, разви­тие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях |  |
| Знать, как вы­полнять лазанье и перелезание на гимнастиче­ской стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила по­движной игры «Белочка-защит­ница» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации. ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** лазать и перелезать на гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка-защит­ница» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, формирование эсте­тических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Знать, какие ва­рианты лазанья и перелезания по гимнасти­ческой стенке существуют, как выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила по­движной игры « Белочка-защит­ница» | ***оммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, работать в группе. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** лазать и перелезать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка-защит­ница» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Знать технику прыжков в ска­калку, правила подвижной игры «Горячая линия» | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 40 |  |  | Прыжки  в скакалку  в тройках | Комбини-  рованный | Здоровьесбереже-  ния, коллектив- | Повторение разминки | Разминка со скакалка- |
|  |  |  | со скакалками, повторе-  ние прыжков в скакалку,  разучивание прыжков  в скакалку в тройках,  повторение подвижной  игры «Горячая линия» | ми, прыжки в скакалку,  прыжки в скакалку  в тройках, подвижная  игра «Горячая линия» |  |
|  |  |  |  | ного выполнения |  |
|  |  |  |  |  | задания, педаго- |  |
|  |  |  |  |  | гики сотрудни- |  |
|  |  |  |  |  | чества |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 41 |  |  | Лазанье по канату в три прие­ма | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, индивидуаль­но-личностного  обучения | Разучивание разминки со скакалками, повто­рение техники прыжка в скакалку в тройках, раз­учивание техники лазанья | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакал­ку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь  осторожен» |
|  |  |  |  |  | по канату в три приема, |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивание подвижной |  |  |
|  |  |  |  |  |  | игры «Будь осторожен» |  |
| 42 |  |  | Круговая тренировка | Репродук­тивный | Здоровьесбере-жения, индиви­дуально-личност­ного обучения, | Повторение разминки со скакалками, проведе­ние круговой тренировки, повторение подвижной | Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен» |
|  |  |  |  |  | проблемного | игры «Будь осторожен» |  |  |
|  |  |  |  |  | обучения |  |  |
| 43 |  |  | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, развиваю­щего обучения, самоанализа и коррекции дей­ствий | Разучивание разминки, направленной на разви­тие координации движе­ний, повторение техники прыжков в скакалку в движении, разучивание упражнений на гимна­стическом бревне, про- | Разминка, направленная на развитие координа­ции движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимна­стическом бревне, по­движная игра «Шмель» |
|  |  |  |  |  |  | ведение подвижной игры |  |  |
|  |  |  |  |  |  | «Шмель» |  |
| 44 |  |  | Упраж­нения  на гимна-  стических  кольцах | Комбини­рованный | 3доровьесбереже -ния, педагогики | Проведение разминки, направленной на разви-  тие координации движе-  ний, повторение упраж-  нений на гимнастическом  бревне, повторение  упражнений на кольцах,  проведение подвижной  игры «Ловишка с мешоч-  ком на голове» | Разминка, направленная на развитие координа-  ции движений, упражне- |
|  |  |  |  | сотрудн ичества ,  самоанализа  и коррекции дей-  ствий |  |
|  |  |  |  | ния на гимнастическом |  |
|  |  |  |  | бревне, упражнения |  |
|  |  |  |  |  | на кольцах, подвижная |  |
|  |  |  |  |  |  | игра «Ловишка с мешоч- |  |
|  |  |  |  |  |  | ком на голове» |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Знать, как вы­полнять прыжки в скалку и прыж­ки в скакалку в тройках, пра­вила подвижной игры «Горячая линия» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слы­шать друг друга.  ***Регулятивные:*** проектировать траекто­рии развития через включение в новые виды деятельности и формы сотруд­ничества.  ***Познавательные:*** прыгать в скакалку в одиночку и в тройках, играть в по­движную игру «Горячая линия» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Знать, как пры­гать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, правила подвижной игры «Будь осторо­жен» | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три прие­ма, играть в подвижную игру «Будь осторожен» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Будь осторо­жен» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** самостоятельно форму­лировать познавательные цели. ***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Будь осторожен» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |  |
| Знать, как вы­полнять прыжки в скакалку в дви­жении, какие упражнения можно выпол­нять на гим­настическом бревне, правила подвижной игры «Шмель» | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. *Познавательные:* прыгать в скакалку в движении, выполнять упражнения на бревне, играть в подвижную игру «Шмель» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Знать, как выполнять упражнения на гимнасти­ческих кольцах и бревне, пра­вила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, осуществ­лять действие по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** выполнять упраж­нения на гимнастических кольцах и бревне, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 45 |  |  | Круговая | Репродук- | Здоровьесбере- | Разучивание разминки | Разминка в движении, |
|  |  |  | тренировка | тивный | жения, индиви- | в движении, повторение | комбинация на гимна- |  |
|  |  |  |  |  | дуально-личност- | комбинации на гим- | стических кольцах, уп- |  |
|  |  |  |  |  | ного обучения, | настических кольцах, | ражнения на гимнасти- |  |
|  |  |  |  |  | педагогики со- | повторение упражнений | ческом бревне, круговая |  |
|  |  |  |  |  | трудничества | на гимнастическом брев- | тренировка, подвижная |  |
|  |  |  |  |  |  | не, проведение круговой  тренировки, проведение  подвижной игры «Салки  с домиками» | игра «Салки с домиками» |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 46 |  |  | Лазанье по наклон­ной гимна­стической скамейке | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, развивающего обучения | Повторение разминки в движении, разучивание вариантов лазанья по на­клонной гимнастической скамейке, повторение  подвижной игры «Белоч-  ка-защитница» | Разминка в движении, варианты лазанья по на­клонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защит- |
|  |  |  |  |  |  | ница» |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 47 |  |  | Варианты вращения обруча | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, | Разучивание разминки с обручами в движении, повторение техники ла- | Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамей- |
|  |  |  |  |  | индивидуаль- | занья по наклонной гим- | ке, варианты вращения |
|  |  |  |  |  | но-личностного | настической скамейке, | обруча, подвижная игра |
|  |  |  |  |  | обучения | повторение различных  вариантов вращения  обруча, разучивание по-  движной игры «Перебеж-  ки с мешочком на голове» | «Перебежки с мешочком |
|  |  |  |  |  |  | на голове» |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 48 |  |  | Круговая тренировка | Репродук­тивный | Здоровьесбере-жения, индиви- | Повторение разминки с обручами в движении, | Разминка с обручами в движении, круговая |
|  |  |  |  |  | дуально-личност- | проведение круговой тре- | тренировка, подвижные |
|  |  |  |  |  | ного обучения, | нировки, проведение 1—2 | игры |
|  |  |  |  |  | самоанализа | игр по желанию учеников |  |
|  |  |  |  |  | и коррекции дей- |  |  |
|  |  |  |  |  | ствий |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | | |
| 49 |  |  | Сту­пающий и скользя­щий шаг | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, инфор­мационно-ком­муникационные, | Повторение организаци­онно-методических тре­бований, применяемых на уроках лыжной подго- | Организационно-мето­дические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, |
|  |  |  | на лыжах |  | коллективного | товки, проверка спортив- | спортивная форма и ме- |
|  |  |  | без лыж- |  | выполнения за- | ной формы и инвентаря. | тод ее подбора, ступаю- |
|  |  |  | ных палок |  | дания | повторение техники сту- | щий и скользящий шаг |
|  |  |  |  |  |  | пающего и скользящего | на лыжах без лыжных |
|  |  |  |  |  |  | шага на лыжах без лыж- | палок |
|  |  |  |  |  |  | ных палок |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Знать комби­нацию на гим­настических кольцах, как выполнять упражнения на гимнасти­ческом бревне, как проходить станции круго­вой тренировки, правила подвиж­ной игры «Салки с домиками» | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы. ***Регулятивные:*** владеть средствами са­морегуляции.  ***Познавательные:*** выполнять комбина­цию на кольцах и упражнения на брев­не, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Салки с домиками» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, форми­рование установки на без­опасный и здоровый образ жизни |  |
| Знать технику лазанья по на­клонной гимна­стической ска­мейке, правила подвижной игры «Белочка-защит­ница» | ***Коммуникативные:*** оречевлять содер­жание совершаемых действий. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** лазать по наклонной гимнастической скамейке разными способами, играть в подвижную игру « Белочка- защитница» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |  |
| Знать техни­ку лазанья по наклонной гимнастиче­ской скамейке, различные вари­анты вращения обруча, правила подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове» | ***Коммуникативные:*** работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** лазать по наклонной гимнастической скамейке, вращать обруч различными способами, играть в подвижную игру «Перебежки с ме­шочком на голове» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, как выби­рать подвижные игры, учитывая общие интересы | ***Коммуникативные:*** уважать иное мне­ние, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, выбирать по­движные игры и играть в них | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
|  |  |  |  |
| Знать, какие организацион­но-методические требования применяются на уроках лыж­ной подготовки, какую спортив­ную форму на­девать в зимнее время, как | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и вы­делять необходимую информацию. ***Познавательные:*** рассказывать об ор­ганизационно-методических требова- | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
| 50 |  |  | Сту-  пающий  и скользя-  щий шаг  на лыжах  с лыжными  палками | Комбини-  рованный | Здоровьесбереже -  ния, коллектив- | Проверка умения при- | Пристегивание креп- |  | | |
|  |  |  | стегивать крепления,  совершенствование тех-  ники передвижения сту-  пающим и скользящим  шагом без лыжных палок,  повторение техники пе-  редвижения скользящим  и ступающим шагом  на лыжах с лыжными  палками | лений, передвижение |  | | |
|  |  |  |  | ного выполнения | на лыжах ступающим |  | | |
|  |  |  |  | задания, педаго- | и скользящим шагом |  | | |
|  |  |  |  | гики сотрудни- | с лыжными палками |  | | |
|  |  |  |  | чества | и без них |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |
| 51 |  |  | Повороты  на лыжах  пересту-  панием  и прыжком | Комбини-  рованный | Здоровьесбереже-  ния, педагогики  сотрудничества,  коллективного  выполнения за-  дания | Повторение поворота  на лыжах переступанием,  разучивание поворота  на лыжах прыжком, по-  вторение известных лыж-  ных ходов | Повороты на лыжах пе-  реступанием и прыжком,  ступающий и скользя-  щий шаг на лыжах с пал-  ками и без них |  | | |
|  | | |
| 52 |  |  | Попере­менный двухшаж-  ный ход  на лыжах | Комбини­рованный | Здоровьесбереже-ния, поэтапного формирования | Повторение поворотов на лыжах переступанием и прыжком, разучивание  попеременного двух-  шажного хода на лыжах,  повторение ранее изучен-  ных лыжных ходов | Поворот на лыжах пере­ступанием и прыжком, попеременный двухшаж- | |  | |
|  |  |  |  | умственных дей-  ствий, коллек-  тивного выполне-  ния задания | ный ход на лыжах, сту-  пающий и скользящий  шаг на лыжах |
|  |  |  |  |  | | |
| 53 |  |  | Одновре­менный | Комбини­рованный | Здоровьесбереже -ния, поэтапного | Повторение поперемен­ного двухшажного хода | Попеременный двух-шажный ход на лыжах, |  | | |
|  |  |  | двухшаж- |  | формирования | на лыжах, разучивание | одновременный двух- |
|  |  |  | ный ход |  | умственных дей- | одновременного двух- | шажный ход на лыжах, |
|  |  |  | на лыжах |  | ствий, коллек-  тивного выполне- | шажного хода на лыжах,  прохождение дистанции  1 км на лыжах | прохождение дистанции |
|  |  |  |  |  | 1 км на лыжах |
|  |  |  |  |  | ния задания |  | | |
| 54 |  |  | Подъем  «полу­елочкой» | Репродук­тивный | Здоровьесбере-жения, самоана­лиза и коррекции | Совершенствование техники выполнения из­ученных лыжных ходов, | Одновременный двух-шажный и попере­менный двухшажный | | |
|  |  |  | и «елоч- |  | действий, педа- | повторение подъема «по- | лыжные ходы, подъем |
|  |  |  | кой», спуск |  | гогики сотрудни- | луелочкой» и «елочкой» | «полуелочкой» и «елоч- |
|  |  |  | под уклон |  | чества | на лыжах, повторение | кой», спуск в основной |
|  |  |  | в основной  стойке  на лыжах |  |  | спуска в основной стойке | стойке на лыжах |
|  |  |  |  |  | на лыжах |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| подбирать ин­вентарь, технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок | ниях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом |  |  |
| Знать, как пристегивать крепления, как передвигать­ся на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками и без них | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, контролировать свою деятель­ность по результату. ***Познавательные:*** пристегивать лыж­ные крепления, передвигаться на лы­жах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Знать, как вы­полнять поворо­ты переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах разными ходами | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Знать, как вы­полнять пово­роты на лыжах переступанием и прыжком, технику передви­жения на лыжах попеременным двухшажным хо­дом, скользящим и ступающим шагом | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель. ***Познавательные:*** поворачиваться на лыжах прыжком и переступанием, передвигаться на лыжах поперемен­ным двухшажным ходом, скользящим и ступающим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |  |
| Знать технику передвижения попеременным и одновремен­ным двухшаж­ным ходом,как распределять силы на дистан­ции 1 км | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. *Познавательные:* передвигаться по­переменным и одновременным двух­шажным ходом, проходить дистанцию 1 км на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен­ной отзывчивости |  |
| Знать техни­ку изученных лыжных ходов, технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стой­ке на лыжах | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** самостоятельно форму­лировать познавательные цели. *Познавательные:* передвигаться од­новременным двухшажным и попе­ременным двухшажным лыжными ходами, подниматься на склон «по­луелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, формирование уста­новки на безопасный и здо­ровый образ жизни |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 55 |  |  | Подъем  «лесенкой» и тормо­жение «плугом»  на лыжах | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, самоана­лиза и коррекции действий, педа­гогики сотрудни-  чества | Повторение подъема на склон «елочкой» и «полуелочкой» на лы­жах, разучивание подъема на склон «лесенкой», | Подъем на склон «елоч­кой», «полуелочкой», «лесенкой», торможение «плугом» |  |
|  |  |  |  | разучивание торможения «плугом» |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 |  |  | Передви­жение | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, самоана- | Совершенствование техники передвижения | Передвижение на лыжах различными ходами, |  |
|  |  |  | и спуск на лыжах «змейкой» |  | лиза и коррекции действий, педа­гогики сотрудни- | на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах «змейкой», по- | спуск на лыжах «змей­кой», различные вари­анты подъема на склон, |  |
|  |  |  |  |  | чества | вторение спуска на лыжах «змейкой», совершен- | спуск со склона в основ­ной стойке |
|  |  |  |  |  |  | ствование техники подъе- |  |
|  |  |  |  |  |  | ма на склон и спуска |  |
|  |  |  |  |  |  | со склона на лыжах |  |  |
| 57 |  |  | Подвижная игра на лы­жах «Нака­ты» | Комбини­рованный | Здоровьесбереже-ния, проблемного обучения, педа­гогики сотрудни­чества | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», про­ведение подвижной игры на лыжах «Накаты» | Передвижение на лыжах, спуск на лыжах «змей­кой», подвижная игра «Накаты» |  |
| 58 |  |  | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, развивающего обучения | Разучивание техники спу­ска в приседе, повторение подвижной игры на лы­жах «Накаты», совершен­ствование техники пере- | Спуск на лыжах в при­седе, подвижная игра «Накаты», передвижение на лыжах различными ходами |  |
|  |  |  |  |  |  | движения на лыжах |  |  |
| 59 |  |  | Прохожде­ние дистан­ции 1 ,5 км на лыжах | Комбини­рованный | Здоровьесбереже-ния, развития ис­следовательских навыков, само­анализа и коррек­ции действий | Прохождение дистанции 1 ,5 км на лыжах, прове­дение катания со склона в низкой стойке, проведе­ние свободного катания | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах, спуск со скло­на в низкой стойке |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Знать тех­нику подъе­ма на склон «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», тех­нику торможе­ния «плугом» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно форму­лировать познавательные цели. ***Познавательные:*** подниматься на склон «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», тормозить на лыжах «плу­гом» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, форми­рование установки на без­опасный и здоровый образ жизни |  |
| Знать, как пе­редвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лы­жах «змейкой», как подниматься на склон различ­ными способами | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** передвигаться на лы­жах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке, подниматься на склон различными способами | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Знать, как пере­двигаться на лы­жах, спускаться на лыжах «змей­кой», правила подвижной игры на лыжах «На­каты» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** передвигаться на лы­жах, спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру на лыжах «Накаты» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций, раз­витие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе |  |
| Знать технику спуска на лыжах в приседе, техни­ку передвижения на лыжах, пра­вила подвижной игры «Накаты» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** спускаться на лыжах в приседе, передвигаться на лыжах, играть в подвижную игру «Накаты» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Знать, как рас­пределять силы для прохожде­ния дистанции 1,5 км на лыжах, технику спуска со склона в низ­кой стойке | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. ***Регулятивные:*** самостоятельно форму­лировать познавательные цели, сохра­нять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить ди­станцию 1,5 км на лыжах, кататься со склона в низкой стойке | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 60 |  |  | Контроль-  ный урок  по лыжной  подготовке | Кон-  трольный | Здоровьесбереже-  ния, самоанализа  и коррекции дей-  ствии, развития  навыков обобще-  ния и системати-  зации знании | Повторение ранее из- | Ступающий, скользящий |  |
|  |  |  | ученных лыжных ходов, | шаг на лыжах, попере- |  |
|  |  |  |  | повторение поворотов | менный двухшажный |  |
|  |  |  |  | переступанием и прыж- | и одновременный двух- |  |
|  |  |  |  |  | ком на лыжах, повторе- | шажный лыжные ходы, |  |
|  |  |  |  |  | ние техники передвиже-  ния на лыжах «змейкой»,  повторение техники  подъема на склон «лесен-  кой» и спуска в низкой  стоике | повороты переступанием |  |
|  |  |  |  |  | и прыжком на лыжах, |  |
|  |  |  |  |  |  | передвижение на лы- |  |
|  |  |  |  |  |  | жах «змейкой», подъем |  |
|  |  |  |  |  |  | на склон «лесенкой», |  |
|  |  |  |  |  |  | спуск со склона в низкой |  |
|  |  |  |  |  |  |  | стоике |  |
| Плавание | | |  |  | | | |  |
| 61 |  |  | Органи­зацион -  но-мето- | Изучение нового  материала | Здоровьесбере-жения, инфор-  мационно-ком-  муникационные,  поэтапного раз-  вития умствен-  ных действий | Знакомство с организа­ционно-методическими  требованиями, предъ-  являемыми на уроках  плавания, разучивание  разминки перед входом  в воду, разучивание вхо-  да в воду, разучивание  упражнения «Крокодиль-  чик» | Организационно-ме­тодические требования  на уроках плавания,  разминка перед входом  в воду, вход в воду, уп-  ражнение в воде «Крокодильчик» |
|  |  |  |  |
|  |  |  | дические |  |  |
|  |  |  | требования |  |  |
|  |  |  | на уроках |  |  |
|  |  |  | по плава- |  |  |
|  |  |  | нию |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 62 |  |  | Упражне- | Комбини- | Здоровьесбере- | Повторение разминки | Разминка перед входом |  |
|  |  |  | ние в воде | рованный | жения, инфор- | перед входом в воду, | в воду, упражнения |  |
|  |  |  | «Попла- |  | мационно- ком - | разучивание упражне- | в воде «Поплавок» |  |
|  |  |  | вок» |  | муникационные, | ния в воде «Поплавок», | и «Крокодильчик» |  |
|  |  |  |  |  | самоанализа | повторение упражнения |  |  |
|  |  |  |  |  | и коррекции дей- | в воде «Крокодильчик» |  | 1 |
|  |  |  |  |  | ствии |  |  |  |
| 63 |  |  | Скольже­ние на гру­ди | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, развиваю­щего обучения, проблемного обучения | Проведение разминки перед входом в воду, разучивание погружения в воду с закрытыми и от­крытыми глазами, повто­рение игрового упражне­ния в воде «Поплавок», | Разминка перед вхо­дом в воду, погружение в воду с закрытыми и открытыми глазами, игровое упражнение «Поплавок», скольжение на груди |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивание техники |  |  |
|  |  |  |  |  |  | скольжения на груди |  |  |
| 64 |  |  | Подвиж­ная игра «Стрелка с мотором» | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, развивающего обучения | Разучивание разминки перед входом в воду, по­вторение техники сколь­жения на животе, разучи­вание подвижной игры | Разминка перед вхо­дом в воду, скольжение на животе, подвижная игра «Стрелка с мото­ром» |  |
|  |  |  |  |  |  | «Стрелка с мотором» |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Знать, как пе­редвигаться на лыжах различ­ными ходами, как поворачи­ваться на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змей­кой», как подни­маться на склон «лесенкой» и спу­скаться со склона в низкой стойке | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, аде­кватно понимать оценку взрослого. ***Познавательные:*** передвигаться на лы­жах, выполнять поворот переступани­ем и прыжком, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, передвигаться на лы­жах «змейкой» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |
|  |  |  |  |
| Знать, какие организацион­но-методические требования применяются на уроках плава­ния, как входить в воду, технику выполнения уп­ражнения «Кро­кодильи и к» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** соблюдать органи­зационно-методические требования на уроках плавания, входить в воду, вы­полнять упражнение «Крокодильчик» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |  |
| Знать, как вхо­дить в воду, тех­нику выполне­ния упражнений в воде «Попла­вок» и «Кроко­дильчик» | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** входить в воду, вы­полнять упражнения в воде «Попла­вок» и «Крокодильчик» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соци­альной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |  |
| Знать, как по­гружаться в воду с открытыми и закрытыми глазами, как выполнять игро­вое упражнение «Поплавок», тех­нику скольжения на груди | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** погружаться в воду с открытыми и закрытыми глазами, выполнять игровое упражнение «По­плавок», скользить по воде на груди | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соци­альной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |  |
| Знать, как вы­полнять сколь­жение на жи­воте, правила подвижной игры в воде «Стрелка с мотором» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие самостоя­тельности и личной |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65 |  |  | Скольже­ние на спи-  не | Комбини­рованный | Здоровьесбереже-ния, проблемного | Повторение разминки перед входом в воду,  повторение упражнения  «Поплавок», разучивание  игрового упражнения  «Медуза», разучивание  техники скольжения  на спине | Разминка перед входом в воду, упражнения  «Поплавок» и «Медуза», |
|  |  |  |  | обучения, педа- |
|  |  |  |  |  | гогики сотрудни- | скольжение на спине |
|  |  |  |  |  | чества |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 66 |  |  | Движение руками и ногами при плава- | Комбини­рованный | Здоровьесбереже-ния, педагогики сотрудничества, развивающего | Разучивание техники движения руками и нога­ми при плавании кролем на груди, повторение | Техника движения ру­ками и ногами при пла­вании кролем на груди, разминка перед входом |
|  |  |  | нии кролем  на груди |  | обучения | разминки перед входом  в воду, разучивание игро- | в воду, игровое упражне- |
|  |  |  |  |  | ние «Звездочка» |
|  |  |  |  |  |  | вого упражнения «Звез- |  |
|  |  |  |  |  |  | дочка» |  |
| 67 |  |  | Кроль  на груди | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, индиви­дуально-личност­ного обучения, | Повторение разминки перед входом в воду, разучивание техники пла­вания кролем на груди, | Разминка перед входом в воду, плавание кролем на груди, игровое упраж­нение «Звездочка» |
|  |  |  |  |  | коллективного | повторение игрового уп- |  |
|  |  |  |  |  | выполнения за- | ражнения «Звездочка» |  |
|  |  |  |  |  | дания |  |  |
| 68 |  |  | Прыжки в воду с тумбы | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, индиви­дуально-личност­ного обучения, поэтапного формирования | Повторение разминки перед входом в воду, раз­учивание техники прыж­ка в воду с тумбы, повто­рение техники плавания кролем на груди | Разминка перед входом в воду, прыжок в воду с тумбы, плавание кро­лем на груди |
|  |  |  |  |  | умственных дей- |  |  |
|  |  |  |  |  | ствий |  |  |
| 69 |  |  | Проплы-  вание  дистанции  25м | Комбини-  рованный | Здоровьесбереже-ния, самоанализа  и коррекции дей-  ствий, развития  исследователь-  ских навыков | Повторение разминки перед входом в воду, совершенствование техники  плавания кролем на гру-  ди, повторение прыжка  в воду с тумбы, проплы-  вание дистанции 25 м | Разминка перед входом  в воду, плавание кролем  на груди, прыжок в воду с тумбы, проплывание |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | дистанции 25 м |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | ***Познавательные:*** скользить по воде на животе, играть в подвижную игру «Стрелка с мотором» | ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |  |
| Знать, как вы­полнять игровые упражнения «Поплавок» и «Медуза», тех­нику скольжения на спине | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять игровые упражнения «Поплавок» и «Медуза», скользить по воде на спине | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |
| Знать правиль­ную технику работы руками и ногами при плавании кролем на груди, пра­вила игрового упражнения «Звездочка» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** плавать кролем, выполнять игровое упражнение «Звез­дочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |
| Знать технику плавания кролем на груди, прави­ла выполнения игрового упраж­нения «Звездоч­ка» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** плавать кролем на груди, выполнять игровое упражне­ние «Звездочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |
| Знать, как вы­полнять прыжок в воду с тумбы, технику пла­вания кролем на груди | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** плавать кролем на груди, прыгать в воду с тумбы | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |  |
| Знать технику плавания кролем на груди, как вы­полнять прыжок в воду с тумбы, как распределить силы на дистан­ции 25 м | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** плавать кролем на груди, прыгать в воду «солдатиком» с тумбы, проплывать дистанцию 25 м | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 70 |  |  | Контроль- | | Кон- | Здоровьесбереже- | Повторение разминки | Разминка перед входом |  |
|  |  |  | ный урок | | трольный | ния, самоанализа | перед входом в воду, | в воду, упражнения |  |
|  |  |  | по плава- | |  | и коррекции дей- | контрольное выполнение | в нырянии, плавании, |  |
|  |  |  | нию | |  | ствий, развития | пройденных упражнений | скольжении по воде, |  |
|  |  |  |  | |  | навыков обобще- | по плаванию, свободное | свободное плавание |  |
|  |  |  |  | |  | ния и системати- | плавание |  |  |
|  |  |  |  | |  | зации знаний |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | |
| 71 |  |  | Полоса  препят-  ствий | | Комбини-  рованный | Здоровьесбереже-  ния, проблемного  обучения, разви-  тия исследова-  тельских навыков | Разучивание разминки | Разминка в движении, |  |
|  |  |  | в движении, прохожде- | полоса препятствий, по- |  |
|  |  |  |  | ние полосы препятствий, | движная игра «Удочка» |  |
|  |  |  |  | |  | повторение подвижной |  |  |
|  |  |  |  | |  | игры «Удочка» |  |  |
| 72 |  |  | Усложнен­ная полоса препят­ствий | | Комбини­рованный | Здоровьесбереже-ния, проблемного обучения, разви­тия исследова­тельских навыков | Проведение разминки в движении, прохождение усложненной полосы препятствий, повторение подвижной игры «Со-  вушка» | Разминка в движении, полоса препятствий, по­движная игра «Совушка» |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 73 |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега | | Комбини­рованный | Здоровьесбереже-ния, поэтапного формирования умственных дей-  ствий, проблем-  ного обучения | Разучивание разминки с гимнастическими ска­мейками, повторение техники прыжка в высоту  с прямого разбега, про- | Разминка с гимнастиче­скими скамейками, пры­жок в высоту с прямого разбега, подвижная игра  «Вышибалы с кеглями» |  |
|  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  | |  | ведение подвижной игры |  |  |
|  |  |  |  | |  | «Вышибалы с кеглями» |  |  |
| 74 |  |  | Прыжок в высоту с прямого  разбега  на резуль-  тат | | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, развиваю­щего обучения,  проблемного  обучения | Повторение разминки со скамейками, прове­дение прыжков в вы-  соту с прямого разбега  на результат, повторение  подвижной игры «Выши-  балы с кеглями» | Разминка со скамейка­ми, прыжок в высоту с прямого разбега на ре- |  |
|  |  |  |  | зультат, подвижная игра |  |
|  |  |  |  | «Вышибалы с кеглями» |  |
|  |  |  |  |  |
|  |
| 75 |  |  | Прыжок в высоту спиной  вперед | | Комбини­рованный | Здоровьесбереже-ния, проблемного обучения, педа-  гогики сотрудни-  чества | Разучивание разминки с перевернутыми гимна­стическими скамейками,  повторение техники  прыжка в высоту спиной  вперед, совершенство-  вание техники прыжка  в высоту с прямого разбе-  га, разучивание подвиж- | Разминка с переверну­тыми гимнастическими скамейками, прыжок  в высоту спиной вперед,  прыжок в высоту с пря-  мого разбега, подвижная  игра «Штурм» |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |
|  |
|  |  |  |  | |  |  | ной игры «Штурм» |  | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Знать, как ны­рять, плавать и делать упраж­нения в воде | ***Коммуникативные:*** оречевлять содер­жание совершаемых действий. ***Регулятивные:*** осуществлять итоговый и пошаговый контроль. ***Познавательные:*** нырять, плавать и делать ранее изученные упражнения в воде | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соци­альной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе |  |
|  |  |  |  |
| Знать, как пре­одолевать полосу препятствий, правила подвиж­ной игры «Удоч­ка» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать учителя. ***Регулятивные:*** проектировать траекто­рии развития через включение в новые виды деятельности и формы сотруд­ничества.  ***Познавательные:*** преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен­ной отзывчивости |  |
| Знать, как преодолевать усложненную полосу препят­ствий, правила подвижной игры «Совушка» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать учителя. ***Регулятивные:*** проектировать траекто­рии развития через включение в новые виды деятельности и формы сотруд­ничества.  ***Познавательные:*** преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен­ной отзывчивости |  |
| Знать технику прыжка в вы­соту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями» | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвиж­ную игру «Вышибалы с кеглями» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях |  |
| Знать технику прыжка в высоту с разбега, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы с кеглями» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять за­данную цель.  ***Познавательные:*** прыгать в высоту на результат, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях |  |
| Знать, как пры­гать в высоту спиной вперед и с прямого раз­бега, правила подвижной игры «Штурм» | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 76 |  |  | Прыжки  на мячах-  хопах | Комбини-  рованный | Здоровьесбереже-ния, педагогики  сотрудничества,  проблемного  обучения | Разучивание разминки | Разминка в парах с мя- |  |
|  |  |  | в парах с мячами-хопами, | чами-хопами, прыжки  на мячах-хопах, по-  движная игра «Ловишка  на хопах» |  |
|  |  |  |  | совершенствование тех- |  |
|  |  |  |  |  | ники прыжков на мячах- |  |
|  |  |  |  |  | хопах, проведение по- |  |
|  |  |  |  |  |  | движной игры «Ловишка |  |  |
|  |  |  |  |  |  | на хопах» |  |  |
| **Подвижные игры** | | | | | | | |  |
| 77 |  |  | Эстафеты с мячом | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, развиваю­щего обучения, | Повторение разминки с мячами-хопами в парах, проведение эстафет с мя- | Разминка с мячами-хо­пами в парах, эстафеты с мячом, подвижные |  |
|  |  |  |  |  | педагогики со- | чом, проведение подвиж- | игры с мячами-хопами |  |
|  |  |  |  |  | трудничества | ных игр с мячами-хопами |  |  |
| 78 |  |  | Подвиж­ные игры | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, развития навыков  обобщения и си-  стематизации  знаний | Разучивание беговой раз­минки, проведение 2—3 подвижных игр, подведе­ние итогов четверти | Беговая разминка, по­движные игры, подведе­ние итогов четверти |
|  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | |  |
| 79 |  |  | Броски мяча через  волейболь-  ную сетку | Комбини­рованный | Здоровьесбереже-ния, педагогики  сотрудничества,  индивидуаль-  но-личностного  обучения | Разучивание разминки с мячами, повторение  техники броска мяча че-  рез волейбольную сетку,  проведение подвижной  игры «Вышибалы через  сетку» | Разминка с мячами, броски мяча через волей-  больную сетку, подвиж-  ная игра «Вышибалы  через сетку» |
| 80 |  |  | Подвижная игра «Пио­нербол» | Комбини­рованный | Здоровьесбереже-ния, педагогики сотрудничества, информационно-коммуникацион- | Повторение разминки с мячами, разучивание подвижной игры «Пио­нербол», совершенство­вание техники бросков  мяча через волейбольную  сетку | Разминка с мячами, по­движная игра «Пионер­бол», броски мяча через волейбольную сетку |  |
|  |  | ные |
|
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 81 |  |  | Волейбол | Комбини- | Здоровьесбере- | Разучивание разминки | Разминка с мячами |  |
|  |  |  | как вид | рованный | жения, инфор- | с мячами в парах, зна- | в парах, спортивная |  |
|  |  |  | спорта |  | мационно-ком-  муникационные,  педагогики со-  трудничества | комство с волейболом как видом спорта, разучива-  ние волейбольных упражнений в парах, | игра «Волейбол», волей-  больные упражнения,  подвижная игра «Пио-  нербол» |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | Знать технику | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррек-  ция, умение убеждать).  *Регулятивные:* проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотруд-  ничества.  *Познавательные:* прыгать на мячах-  хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | Развитие навыков сотруд- |  |
|  | прыжков на мя- | ничества со сверстниками |  |
|  | чах-хопах, пра-  вила подвижной  игры «Ловишка  на хопах» | и взрослыми в разных  социальных ситуациях,  формирование установки  на безопасный и здоровый  образ жизни |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Знать различ- | *Коммуникативные:* эффективно со-  трудничать и способствовать продук-  тивной кооперации.  *Регулятивные:* сохранять заданную  цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  *Познавательные:* участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами-хопами | Развитие навыков сотруд- |  |
|  | ные варианты | ничества со сверстниками |  |
|  | эстафет с мячом, | и взрослыми в разных |  |
|  | правила подвиж- | социальных ситуациях, |  |
|  | ных игр с мяча- | формирование установки |  |
|  | ми-хопами | на безопасный и здоровый |  |
|  |  | образ жизни |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Знать все | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, уважать иное мнение.  *Регулятивные:* самостоятельно фор-  мулировать познавательные цели,  находить и выделять необходимую  информацию.  *Познавательные:* выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти | Развитие этических чувств, |  |
|  | изученные по- | доброжелательности и эмо- |  |
|  | движные игры, | ционально-нравственной |  |
|  | как выбирать | отзывчивости, развитие |  |
|  | одну из них, как | навыков сотрудничества |  |
|  | подводить итоги | со сверстниками и взрос- |  |
|  | четверти | лыми в разных социальных |  |
|  |  | ситуациях |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | | | |  |
|  | Знать, какие ва- | *Коммуникативные: с* достаточной | Развитие мотивов учебной |  |
|  | рианты бросков | полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* контролировать свою  деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные:* бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом,играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | деятельности и осознание |  |
|  | через волей- | личностного смысла уче- |  |
|  | больную сетку | ния, принятие и освоение |  |
|  | существуют, пра- | социальной роли обучаю-  щегося, развитие навыков  сотрудничества со сверст-  никами и взрослым в раз-  ных ситуациях |  |
|  | вила подвижной |  |
|  | игры «Вышиба- |  |
|  | лы через сетку» |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Знать, какие | *Коммуникативные:* добывать недо- | Развитие мотивов учебной |  |
|  | варианты брос- | стающую информацию с помощью во-  просов, слушать и слышать учителя.  *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу. | деятельности и осознание  личностного смысла учения,развитие доброжелательно-  сти и эмоционально-нрав- |  |
|  | ков мяча через |  |
|  | волейбольную |  |
|  | сетку сущест- |  |
|  | вуют, правила | *Познавательные:* бросать мяч через | ственной отзывчивости, |  |
|  | подвижной игры | волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол» | развитие навыков сотруд-  ничества со сверстниками,  умений не создавать кон-  фликты и находить выходы  из спорных ситуаций |  |
|  | «Пионербол» |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | | | | |
|  | Знать волейбол | *Коммуникативные:* добывать недо- | Развитие мотивов учебной |  |
|  | как вид спорта, | стающую информацию с помощью | деятельности и осознание |  |
|  | какими бывают | вопросов, представлять конкретное | личностного смысла уче- |  |
|  | волейбольные | содержание и сообщать его в устной | ния, принятие и освоение |  |
|  | упражнения, | форме. | социальной роли обучаю- |  |
|  | правила подвиж- | *Регулятивные:* осуществлять действие | щегося, формирование |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | | 5 | | *6* | 7 | | | 8 | |  |
|  | |  |  |  | |  | |  | повторение подвижной | | |  | |  |
|  | |  |  |  | |  | |  | игры «Пионербол» | | |  | |  |
|  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | |  |  | Подготовка | | | Комбини- | Здоровьесбере- | Повторение разминки | | Разминка с мячами в па | | |  |
|  | |  |  | к волей-  болу | | рованный | | жения, инфор-  мационно-ком- | с мячами в парах, разучи- | | | рах, волейбольные уп-  ражнения, выполняемые | |  |
|  | |  |  | вание волейбольных уп- | | |  |
|  | |  |  |  | |  | | муникационные ,  педагогики со-  трудничества | ражнений, выполняемых  через сетку, повторение  подвижной игры «Пио-  нербол» | | | через сетку, подвижная | | |
|  | |  |  |  | |  | | игра «Пионербол» | |  |
| 83 | |  |  | Контроль­ный урок | | Кон­трольный | | Здоровьесбереже-ния, самоанализа | Разучивание разминки с мячом в движении, кон- | | | Разминка с мячом в дви­жении, знания и умения | |  |
|  | |  |  | по волей- | |  | | и коррекции дей- | трольная проверка зна- | | | из области волейбола, | |  |
|  | |  |  | болу | |  | | ствий, проблем- | ний и умений из области | | | подвижная игра «Пио- | |  |
|  | |  |  |  | |  | | ного обучения | волейбола, повторение | | | нербол» | |  |
|  | |  |  |  | |  | |  | подвижной игры «Пио- | | |  | |  |
|  | |  |  |  | |  | |  | нербол» | | |  | |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 84 | |  |  | Броски набивно­го мяча способами | | Комбини­рованный | | Здоровьесбере-жения, проблем­ного обучения, индивидуаль- | Разучивание разминки с набивным мячом, по­вторение техники броска набивного мяча способа- | | | Разминка с набивным мячом, броски набив­ного мяча способами «от груди» и «снизу», | |  |
|  | |  |  | «от груди» | |  | | но-личностного | ми «от груди» и «снизу», | | | подвижная игра «Точно | |  |
|  | |  |  | и «снизу» | |  | | обучения | проведение подвижной | | | в цель» | |  |
|  | |  |  |  | |  | |  | игры «Точно в цель» | | |  | |  |
| 85 | |  |  | Броски | | Комбини- | | Здоровьесбере- | Повторение разминки | | | Разминка с набивным | |  |
|  | |  |  | набивного | | рованный | | жения, проблем- | с набивным мячом, по- | | | мячом, броски набив- | |  |
|  | |  |  | мяча пра- | |  | | ного обучения, | вторение техники броска | | | ного мяча из-за головы, | |  |
|  | |  |  | вой и левой | |  | | индивидуаль- | набивного мяча из-за го- | | | а также правой и левой | |  |
|  | |  |  | рукой | |  | | но-личностного | ловы, разучивание техни- | | | рукой, подвижная игра | |  |
|  | |  |  |  | |  | | обучения | ки броска набивного мяча | | | «Точно в цель» | |  |
|  | |  |  |  | |  | |  | правой и левой рукой, | | |  | |  |
|  | |  |  |  | |  | |  | повторение подвижной  игры «Точно в цель» | | |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | |
| 86 | |  |  | Тестиро-  вание виса  на время | | ~Кон  трольный | | Здоровьесбереже-ния, самоанализа  и коррекции дей- | Разучивание разминки  с мячом в движении,  проведение тестирования  виса на время, разучи-  вание подвижной игры  «Борьба за мяч» | | | Разминка с мячом в дви-  жении, тестирование  виса на время, подвиж-  ная игра «Борьба за мяч» | |  |
|  |
|  | |  |  |  |
|  | |  |  |  | |  |
|  | |  |  | ствий, развития  навыков само-  диагностики |  |
|  |
|  | |  |  |  |
|  | 9 | | | | 10 | | | | | И | | | 12 | | |
|  | ной игры «Пио­нербол» | | | | по образцу и заданному правилу. *Познавательные:* выполнять волей­больные упражнения и играть в по­движную игру «Пионербол» | | | | | чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | | |  | | |
|  |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |
|  | Знать, какими бывают волей­больные упраж­нения, правила подвижной игры «Пионербол» | | | | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* владеть средствами са­морегуляции, сотрудничать в совмест­ном решении задач. *Познавательные:* делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол» | | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | | |  | | |
|  | Знать, какие умения и навыки относятся к во­лейболу, какие подготовитель­ные упражнения существуют, правила подвиж­ной игры «Пио­нербол» | | | | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* определять новый уро­вень отношения к самому себе как субъ­екту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. *Познавательные:* применять уме­ния и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол» | | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности, со­чувствия другим людям, навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях | | |  | | |
|  |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |
|  | Знать технику бросков набив­ного мяча спосо­бами «от груди» и «снизу», пра­вила подвижной игры «Точно в цель» | | | | *Коммуникативные:* эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слы­шать учителя и друг друга. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции. *Познавательные:* бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель» | | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соци­альной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе | | |  | | |
|  | Знать варианты выполнения бросков на­бивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель» | | | | *Коммуникативные:* представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабо­чие отношения. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель. *Познавательные:* бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой ру­кой, играть в подвижную игру «Точно в цель» | | | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение соци­альной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе | | |  | | |
|  |  | | | |  | | | | |  | | |  | | |
|  | Знать, как про­ходит тестирова­ние виса на вре­мя, правила подвижной игры «Борьба за мяч» | | | | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов. *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель. *Познавательные:* проходить тестиро­вание виса на время, играть в подвиж­ную игру «Борьба за мяч» | | | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои по­ступки на основе представ­лений о нравственных | | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | | 8 | |  |
|  | |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |
| 87 | |  |  | Тестирова-  ние накло-  на вперед  из положе-  ния стоя | | Кон-  трольный | Здоровьесбереже-  ния, самоанализа  и коррекции дей-  ствий, развития  навыков само-  диагностики | Повторение разминки  с мячом в движении,  проведение тестирования  наклона вперед из поло-  жения стоя, повторение  подвижной игры «Борьба  за мяч» | | Разминка с мячом, те-  стирование наклона впе-  ред из положения стоя,  подвижная игра «Борьба  за мяч» | |
|
| **Легкая атлетика** | | | | | |  |  |  | | | |
| 88 | |  |  | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | | Кон­трольный | Здоровьесбереже-ния, самоанализа и коррекции дей­ствий, развития навыков само-  диагностики | Проведение разминки, направленной на подго­товку к прыжкам в длину, проведение тестирования прыжка в длину с места,  разучивание спортивной  игры «Гандбол» | | Разминка, направленная на подготовку организ­ма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортив-  ная игра «Гандбол» | |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | |  | | | |  |
| 89 | |  |  | Тестиро-  вание под-  тягивания  на низкой  переклади-  не из виса  лежа со-  гнувшись | | Кон-  трольный | Здоровьесбереже-ния, самоанализа  и коррекции дей-  ствий, развития  навыков само-  диагностики | Разучивание разминки,  направленной на разви-  тие координации движе-  ний, проведение тести-  рования подтягивания  на низкой перекладине  из виса лежа согнувшись,  повторение спортивной  игры «Гандбол» | | Разминка, направленная  на развитие координа-  ции движений, тести-  рование подтягивания  на низкой перекладине  из виса лежа согнув-  шись, спортивная игра  «Гандбол» | |  |
|  | |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  | |  |  |  | |  |
| 90 | |  |  | Тести­рование подъема  туловища  из положе-  ния лежа  за 30 с | | Кон­трольный | Здоровьесбереже-ния, самоанализа и коррекции дей-  ствий, развития  навыков само-  диагностики | Повторение разминки, направленной на раз­витие координации  движений, проведение  тестирования подъема  туловища из положения  лежа за 30 с, проведение  спортивной игры «Ганд-  бол» | | Разминка, направленная на развитие координа­ции движений, тестиро-  вание подъема туловища  из положения лежа  за 30 с, спортивная игра  «Гандбол» | |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | | |
| 91 | |  |  | Знакомство  с баскетбо-  лом | | Изучение  нового  материала | Здоровьесбереже-  ния, педагогики  сотрудничества,  информационно-  коммуникацион-  ные | Разучивание разминки | | Разминка с мячом в дви- | |  |
|  | |  |  | с мячом на месте и в дви- | | жении, броски мяча | |  |
|  | |  |  | жении, повторение брос- | | в баскетбольное кольцо, | |  |
|  | |  |  |  | |  | ков мяча в баскетбольное | | спортивная игра «Бас- | |  |
|  | |  |  |  | |  | кольцо, знакомство | | кетбол» | |  |
|  | |  |  |  | |  | со спортивной игрой | |  | |  |
|  | |  |  |  | |  |  | «Баскетбол» | |  | |  |
|  | 9 | | | | 10 | | | | И | | 12 | | |
|  |  | | | |  | | | | нормах, социальной спра- | |  | | |
|  |  | | | |  | | | | ведливости и свободе | |  | | |
|  | Знать, как про- | | | | *Коммуникативные:* добывать недо-  стающую информацию с помощью  вопросов, устанавливать рабочие от-  ношения.  *Регулятивные:* адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестиро-  вание наклона вперед из положения  стоя, играть в подвижную игру «Борьба за мяч» | | | | Развитие этических чувств, | |  | | |
|  | ходит тестиро- | | | | доброжелательности и эмо- | |  | | |
|  | вание наклона | | | | ционально-нравственной | |  | | |
|  | вперед из поло- | | | | отзывчивости, сочувствия | |  | | |
|  | жения стоя, пра-  вила подвижной  игры «Борьба  за мяч» | | | | другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе,  развитие навыков сотрудничества со сверстниками | |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | | |  | | |
|  |  | | | |
|  |  | | | |  | | |
|  |  | | | |  | | |
|  |  | | | |  | | |
|  |  | | | |  | | | |  | |  | | |
|  | Знать, как про- | | | | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестиро-  вание прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол» | | | | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмо-  ционально-нравственной  отзывчивости, сочувствия  другим людям, развитие  навыков сотрудничества  со сверстниками | |  | | |
|  | ходит тестиро- | | | |  | | |
|  | вание прыжка  в длину с места,  правила спор-  тивной игры  «Гандбол» | | | |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | | |  | |  | | |
|  |  | | | |  | |  | | |
|  | | | | | | | | | | |  | | |
|  | Знать, как про- | | | | *Коммуникативные: с* достаточной | | | | Развитие этических чувств, | |  | | |
|  | ходит тестиро-  вание подтяги-  вания на низкой  перекладине  из виса лежа со-  гнувшись, пра-  вила спортивной  игры «Гандбол» | | | | полнотой и точностью выражать свои  мысли в соответствии с задачами  и условиями коммуникации, слушать  и слышать друг друга.  *Регулятивные:* адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть  в спортивную игру «Гандбол» | | | | доброжелательности и эмо-  ционально-нравственной  отзывчивости, развитие са-  мостоятельности и личной  ответственности за свои  поступки на основе пред-  ставлений о нравственных  нормах, социальной спра-  ведливости и свободе | |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | | |  | | |
|  |  | | | |  | |  | | |
|  |  | | | |  | |  | | |
|  | Знать, как про- | | | | *Коммуникативные:* с достаточной  полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные:* адекватно понимать  оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование подъема туловища из положения  лежа на спине за 30 с, играть в спор тивную игру «Гандбол» | | | | Развитие этических чувств, | |  | | |
|  | ходит тестиро- | | | | доброжелательности и эмо-  ционально-нравственной  отзывчивости, сочувствия  другим людям, развитие са- | |  | | |
|  | вание подъема | | | |  | | |
|  | туловища из по- | | | |  | | |
|  | ложения лежа | | | |  | | |
|  | за 30 с, правила | | | | мостоятельности и личной | |  | | |
|  | спортивной игры | | | | ответственности за свои  поступки на основе пред-  ставлений о нравственных  нормах, социальной спра-  ведливости и свободе | |  | | |
|  | «Гандбол» | | | |  | | |
|  |  | | | |  | | |
|  | | |
|  | | |
|  |  | | | |  | | | |  | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
|  | Знать, какие ва- | | | | *Коммуникативные:* добывать недо- | | | | Развитие мотивов учебной | |  | | |
|  | рианты бросков  мяча в баскет-  больное кольцо  существуют, правила спортивной  игры «Баскет-  бол» | | | | стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. | | | | деятельности и осознание | |  | | |
|  | личностного смысла учения,принятие и освоение социальной роли обучающегося,развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формиро-  вание установки на безопасный и здоровый образ жизни | |  | | |
|  |  | | |
|  | *Регулятивные:* самостоятельно фор-  мулировать познавательные цели,  находить и выделять необходимую  информацию.  *Познавательные:* бросать в баскетбольное кольцо различными способами,играть в баскетбол | | | |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | | |  | | |
|  |  | | | |  | | |
|  |  | | | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | 7 | | 8 | |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | |
| 92 |  | |  | | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точность  ивныенгрц | | Кон­трольный  Комбини­рованный | | Здоровьесбереже-ния, самоанализа и коррекции дей­ствий, развития навыков само­диагностики | Повторение разминки с мячом на месте и в дви­жении, проведение те­стирования по метанию малого мяча на точность, проведение спортивной игры «Баскетбол» | | Разминка с мячом на ме­сте и в движении, тести­рование метания малого мяча на точность, спор­тивная игра «Баскетбол» | |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | |
| 93 |  | |  | | Спортив­ная игра «Баскет­бол» | |  | | Здоровьесбереже-ния, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения за­дания | Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольные кольца, проведение спортивной игры «Баскетбол» | | Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Бас­кетбол» | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | |  | |  | | Беговые упражне­ния | Комбини­рованный | Здоровьесбере-жения, коллек­тивного выпол­нения задания, развивающего обучения | | | Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижной игры «Колдунчики», разучивание подвижной игры «Вызов» | | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Кол­дунчики» и «Вызов» | |
| 95 | |  | |  | | Тестиро­вание бега на 30м с высокого старта | Кон­трольный | Здоровьесбереже-ния, самоанализа и коррекции дей­ствий, развития навыков само­диагностики | | | Повторение разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повто­рение подвижной игры «Командные хвостики» | | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого стар­та, подвижная игра «Ко­мандные хвостики» | |
| 96 | |  | |  | | Тести­рование челноч­ного бега 3\* 10м | Кон­трольный | Здоровьесбереже-ния, самоанализа и коррекции дей­ствий, развития навыков само­диагностики | | | Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 х10м, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | | Беговая разминка, тести рование челночного бег 3 х 10м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | |
| 97 | |  | |  | | Тестирова­ние мета­ния | Кон­трольный | Здоровьесбереже-ния, самоанализа и коррекции дей- | | | Повторение беговой раз­минки, проведение тести­рования метания | | Беговая разминка, тест рование метания мешоч ка на дальность, | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |
| Знать, как про­ходит тестиро­вание метания малого мяча на точность, пра­вила спортивной игры «Баскет­бол» | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестирова­ние метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |
|  |  |  |  |
| Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** бросать мяч в баскет­больное кольцо различными способа­ми, играть в баскетбол | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных соци­альных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спор­ных ситуаций |  |
|  |  |  |  |
| Знать варианты беговых упраж­нений, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Вызов» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слу­шать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять беговые упражнения, играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен­ной отзывчивости |  |
| Знать, как про­ходит тестирова­ние бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Командные хвостики» | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Командные хвостики» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |  |
| Знать, как про­ходит тестирова­ние челночного бега 3 х ю м, правила подвиж­ной игры «Бро­сай далеко, соби­рай быстрее» | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание челночного бега 3 х Юме высо­кого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, самостоя­тельности и личной ответ­ственности за свои поступ­ки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |  |
| Знать, как про­ходит тестирова­ние метания | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | 6 | 7 | | 8 | |  |
|  | |  | |  | | мешочка (мяча) на даль- | |  | ствий, развития навыков само­диагностики | мешочка на дальность, разучивание подвижной игры «Круговая охота» | | подвижная игра «Круго­вая охота» | |
|  | |  | |  | | ность | |  |  |  | |  | |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  | |  | | | Комбини­рованный | Здоровьесбереже -ния, педагогики сотрудничества , проблемного обучения | Разучивание разминки в движении, повторение подвижной игры «Собач­ки ногами», проведение спортивной игры «Фут­бол» | | Разминка в движении, подвижная игра «Собач­ки ногами», спортивная игра «Футбол» | |
| 98 | |  | |  | | Спортив­ная игра «Футбол» | |
| 99 | |  | |  | | Подвижная игра «Флаг на башне» | | Репродук­тивный | Здоровьесбереже-ния, педагогики сотрудничества,  развития умствен­ных действий | Повторение разминки в движении, повторение подвижной игры «Собачки ногами», проведение подвижной игры «Флаг на башне» | | Разминка в движении, подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки  ногами» | |
|  | |  | |  | |  | |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | |  | | | |
| 100 | |  | |  | | **Бег**  **на 1000 м** | | Кон­трольный | Здоровьесбереже-ния, самоанализа и коррекции дей­ствий, развития навыков само­диагностики | Разучивание разминки, направленной на подго­товку к бегу, проведение бега на 1000 м, повто­рение спортивной игры «Футбол» | | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол» | |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | |  | |  | | Спортив­ные игры | | Репродук­тивный | Здоровьесбереже-ния, развития на­выков обобщения и систематизации знаний, педаго­гики сотрудни-  чества | Проведение беговой раз­минки, проведение спор­тивных игр, выбранных  по желанию учеников, разучивание подвижной игры «Марш с закрытыми глазами» | | Беговая разминка, спор­тивные игры, подвижная игра «Марш с закрыты-  ми глазами» | |
|  | |  | |  | |  | |  |  |
|  |
| 102 | |  | |  | | Подвиж­ные и спор­тивные игры | | Репродук­тивный | Здоровьесбереже-ния, развития на­выков обобщения и систематизации знаний, педаго-  гики сотрудни-  чества | Проведение беговой разминки, проведение подвижных и спортивных игр, выбранных по жела­нию учеников, подведе-  ние итогов года | | Беговая разминка, по­движные и спортивные игры, подведение итогов | |
|  | |  | |  | |  | |  |  | |  |
|  |
|  | 9 | | | | | | 10 | | | | 11 | | 12 | | |
|  | мешочка | | | | | | и условиями коммуникации, слушать | | | | отзывчивости, самостоя- | |  | | |
|  | на дальность, | | | | | | и слышать друг друга. | | | | тельности и личной ответ- | |  | | |
|  | правила подвиж- | | | | | | *Регулятивные:* адекватно понимать | | | | ственности за свои поступ- | |  | | |
|  | ной игры «Кру-  говая охота» | | | | | | оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Круговая охота» | | | | ки на основе представлений | |  | | |
|  | о нравственных нормах, | |  | | |
|  |  | | | | | | социальной справедливости | |  | | |
|  |  | | | | | | и свободе | |  | | |
|  |  | | | | | |  | |  | | |
|  |  | | | | | |  | | | |  | |  | | |
|  | Знать прави-  ла подвижной  игры «Собачки  ногами» и спор-  тивной игры  «Футбол» | | | | | | *Коммуникативные:* эффективно со- | | | | Развитие этических чувств,  доброжелательности и эмо-  ционально-нравственной  отзывчивости, сочувствия  другим людям, развитие  навыков сотрудничества  со сверстниками и взрос-  лыми в разных социальных  ситуациях | |  | | |
|  | трудничать и способствовать продук- | | | |  | | |
|  | тивной кооперации. | | | |  | | |
|  | *Регулятивные:* адекватно оценивать | | | |  | | |
|  | свои действия и действия партеров, | | | |  | | |
|  | контролировать свою деятельность | | | |  | | |
|  |  | | | | | | по результату. | | | |  | | |
|  |  | | | | | | *Познавательные:* играть в подвижную игру «Собачки ногами» и спортивную игру «Футбол» | | | |  | | |
|  |  | | | | | |  | | |
|  |  | | | | | |  | |  | | |
|  | Знать правила | | | | | | *Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:* сотрудничать со сверстниками в совместном решении задач.  *Познавательные:* играть в подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами» | | | | Развитие навыков сотруд- | |  | | |
|  | подвижных игр | | | | | | ничества со сверстниками, | |  | | |
|  | «Флаг на башне»  и «Собачки но-  гами» | | | | | | умений не создавать кон-  фликты и находить выходы  из спорных ситуаций | |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | | | | |  | |  | | |
|  |  | | | | | |  | |  | | |
|  |  | | | | | |  | |  | | |
|  |  | | | | | |  | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Знать, как про- | | | | | | *Коммуникативные: с* достаточной  полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* определять новый  уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  *Познавательные:* пробегать дистан-  цию 1000 м, играть в спортивную игру«Футбол» | | | | Развитие этических чувств, | |  | | |
|  | ходит тести- | | | | | | доброжелательности и эмо- | |  | | |
|  | рование бега | | | | | | ционально-нравственной | |  | | |
|  | на 1000 м, пра- | | | | | | отзывчивости, сочувствия | |  | | |
|  | вила спортивной  игры «Футбол» | | | | | | другим людям, развитие са-  мостоятельности и личной  ответственности за свои  поступки на основе пред-  ставлений о нравственных  нормах, социальной спра-  ведливости и свободе | |  | | |
|  |  | | |
|  |  | | | | | |  | | |
|  |  | | | | | |  | | |
|  |  | | | | | |  | | |
|  |  | | | | | |  | | |
|  |  | | | | | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Знать правила | | | | | | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  *Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  *Познавательные:* играть в спортивные  игры и подвижную игру «Марш с за-  крытыми глазами» | | | | Развитие навыков сотруд-  ничества со сверстниками,  умений не создавать кон-  фликты и находить выходы  из спорных ситуаций | |  | | |
|  | спортивных игр, | | | | | |  | | |
|  | как их выбирать, | | | | | |  | | |
|  | правила подвиж- | | | | | |  | | |
|  | ной игры «Марш | | | | | |  | | |
|  | с закрытыми  глазами» | | | | | |  | |  | | |
|  |  | |  | | |
|  |  | | | | | |  | |  | | |
|  |  | | | | | |  | |  | | |
|  |  | | | | | |  | |  | | |
|  | Знать, как вы-  бирать и играть  в подвижные  и спортивные  игры, как подво-  дить итоги года | | | | | | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  *Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  *Познавательные:* играть в выбранные подвижные и спортивные игры, подводить итоги года | | | | Развитие этических чувств, | |  | | |
|  | доброжелательности и эмо- | |  | | |
|  | ционально-нравственной | |  | | |
|  | отзывчивости, навыков | |  | | |
|  | сотрудничества со сверст- | |  | | |
|  | никами и взрослыми в раз-  ных социальных ситуациях,умений не создавать конфликты и находить выходы  из спорных ситуаций | |  | | |
|  |  | | | | | |  | | |
|  |  | | | | | |  | | |
|  |  | | | | | |  | | |
|  |  | | | | | |  | | |

**Список рекомендуемой литературы**

1. Зимние подвижные игры. 1—4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.

2. *Лях В.И.* Физическая культура. 1—4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.

3. *Лях В. И.* Физическая культура. Рабочие про­граммы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1—4 классы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011.

4. *Патрикеев А.Ю.* Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. М.: ВАКО, 2013.

5. Планируемые результаты начального общего образования / Под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логи­новой. М.: Просвещение, 2010.

6. Подвижные игры. 1—4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.

7. Федеральный государственный образова­тельный стандарт начального общего образования. | М.: Просвещение, 2011.

8. Федеральный закон Российской Федерации ! от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Россий­ской Федерации». Источник: «Российская газета»;' федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.

9. Физическая культура. 3 класс: Система уроков по учебнику А.П. Матвеева / Авт.-сост. А.Ю. Патри­кеев. Волгоград: Учитель, 2012.