Муниципальное образовательное учреждение

«Куединская средняя общеобразовательная школа №2-Базовая школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** на заседании ЭМС:\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Протокол №\_\_\_\_ от«20» сентября 2013г. | **«Согласовано»**Заместитель руководителя по УВР:\_\_\_\_\_ Нуртдинова И.А. «20» сентября 2013г. | **«Утверждаю»**Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Р.Кадыров«20» сентября 2013г.  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре для 1 «г» класса

 Разработана

Шеломовой Е.Ю., учителем

начальных классов

высшей квалификационной

 категории

2013 – 2014 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

1. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 1 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2011. – 111 с. : ил. (Академический школьный учебник).

2. *Матвеев, А. П.* Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2009.

3. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2011.

**Общая характеристика учебного предмета**

**Цели и задачи курса**

**Целью** обученияфизической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

 *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечива-ющих систем организма;

 *совершенствование* жизненно важных *навыков и умений* посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

 *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

 *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

 *обучение* простейшим *способам контроля за физической нагрузкой*, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Структура курса**

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

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

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнении и контроле.

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

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

В разделе «Общеразвивающие упражнения» предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

**Описание места учебного предмета
в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ, всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 часов, из них в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели). Кроме того, предусмотрено проведение 3-го часа физической культуры в неделю. Введение дополнительного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах.

На основании примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В рабочей программе выстроена система учебных занятий (уроков) и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение, что представлено в табличной форме ниже.

**Описание ценностных ориентиров
содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности4.

**Содержание учебного предмета**

***Знания о физической культуре.***

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

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

***Способы физической деятельности.***

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

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

***Физическое совершенствование.***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

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

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

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

***Лыжная подготовка.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр: футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

***Общеразвивающие упражнения***5 *(на материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; *на материале легкой атлетики:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; *на материале лыжной подготовки:* развитие координации, выносливости)6.

**Результаты освоения учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

**Универсальными компетенциями учащихся являются:**

 умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

 умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

 умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты:**

 активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

 проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;

 проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

 оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

 характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

 обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

 общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимо-уважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

 обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

 организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

 планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

 анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

 видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

 умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

 управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

 технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

 планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

 изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;

 представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

 измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;

 оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

 организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

 бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

 взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

 выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

 выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

 нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов7.

**Целевая ориентация настоящей рабочей программы
в практике конкретного образовательного учреждения**8

Настоящая рабочая программа учитывает особенности класса. В \_\_\_\_\_\_\_ *(конкретно указывается класс)* учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, осваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Кроме того, в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовленности к спортивным соревнованиям, смотрам, эстафетам.

**Материально-техническое обеспечение**

**1. Дополнительная литература:**

1. *Примерная* основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2011. – 204 с. – (Стандарты второго поколения).

2. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

**2. Интернет-ресурсы.**

Официальный сайт УМК «Перспектива». – Режим доступа: http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/ info.aspx?ob\_no=12371

**3. Технические средства обучения.**

1. Музыкальный центр.

2. Мегафон.

**4. Экранно-звуковые пособия.**

Аудиозаписи.

**5. Учебно-практическое оборудование.**

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).

5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).

6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).

11. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).

12. Рулетка измерительная (на каждого ученика).

13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.

14. Лыжи детские (с креплениями и палками) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

15. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

16. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

**6. Игры и игрушки.**

1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

2. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

4. Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

5. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

6. Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**(27 ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательные цели / задачи учащегося на уроках:** **иметь представление** о значении физической культурыдля человека, возникновении физической культуры в Древнем мире, понятиях: *режим дня, физическая культура, общая и специальная физическая подготовка, разминка, зарядка, физкультминутка, тестирование, круговая тренировка;* **уметь:** распознавать ритм и темп, выполнять бег с высокого старта, метание предмета на дальность, перекаты, стойку на лопатках, гимнастическое упражнение «мост», кувырок вперед; уметь подтягиваться на низкой перекладине из положения виса лежа, играть в подвижные игры «Жмурки», «Ловишка», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Охотник и зайцы», «Совушка»; применять на практике знания о личной гигиене и режиме дня. | **Образовательные цели / задачи педагога на уроках:** **сформировать представления** о значении физической культуры для человека, возникновении физической культуры в Древнем мире, о режиме дня и его значимости для человека; о личной гигиене, значении поведения в зале и на улице во время урока физкультуры; о ритме и темпе; о жизненно важных способах передвижения человека (ходьбе, беге, прыжках, ползании, лазании, передвижении на лыжах); о русских народных подвижных играх («Горелки»);  **развивать умение** применять на практике знания о личной гигиене и режиме дня; **научить** играть в подвижные игры «Жмурки», «Ловишка», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Охотник и зайцы», «Совушка», выполнять перекаты, стойку на лопатках, гимнастическое упражнение «мост», удерживать группировку, кувырок вперед; **помочь** **овладеть** навыком распознавания ритма и темпа, техникой бега с высокого старта, выполнения метания предмета на дальность, подтягивания на низкой перекладине из положения виса лежа. |

Учебно – тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **сроки** |  | **Тема (раздел)** | **Планируемые результаты** | **Возможные виды деятельности** |
| **Освоение предметных знаний (базовые понятия)** | **УУД** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема и тип урока | Ка-лен-дарные сроки | Видпедагогической деятель-ности и дидактическая модель педагогического про-цесса | Педагогические сред-ства | Ведущая деятельность,осваиваемая в системе занятий(на уроке) | Формы организации взаи-модей-ствия на уроке | Элементы содержания (дидактические единицы на основеобщеобразо-вательногостандарта) | Планируемые образовательныерезультаты | Педагогическаясистема урочной и внеурочной занятостиученика |
| объем освоенияи уровень владения компетенциями | компоненты культурно-компетентностного опыта / приобретенная компетентность | вне-урочная занятость | самосто-ятельная работа(д/з) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической куль- |  | Объяснительная | Беседа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | значениезанятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности для дальнейшей трудо- | **Научатся:** ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах (из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное  | **Ценностно-смысловая:** испытывают чувство гор-дости за достижения в мировом и отечественном спорте; проявляют готовность к преодолению труд- | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковые и секци- | с. 7, ответитьна вопросы «Что такое физическая культура?»; с. 20; подго-товить спор- |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | туры *(образовательно-познавательная на-правлен-ность)*1 |  |  |  |  |  | вой деятель-ности, военной практики; правила поведения и безопас-ности во время занятий физическими упражнениями, подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; организующие строевые команды и приемы | и социальное развитие; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять организующие строевые команды и приемы; доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий | ностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов; осваивают правила здо-рового и безопасного образа жизни.**Коммуникативная:** умеют взаимодействовать со сверстниками и взрослыми людьми | онные занятия (при их наличии в конкретном ОУ).Пред-ставление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ | тивную форму для занятий на улице |
| 2 | Пере-каты и группировка  |  | Объяснительная | Практическая ра-бота | Познаватель-ная, ком- | Кол-лективная работа | разминка с мешочками; перекаты вправо-влево, груп- | **Научатся:** держать группи-ровку; выполнять упражнения на матах (перекаты вправо-влево), разминку с мешочками; играть в подвижную игру  | **Здоровьесберегающая:**умеют использовать двигательный опыт  | с. 40–41, ответить на вопросы в конце главы;  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *(обра-зовательно-пред-метная направленность)* |  |  |  | муни-кативная |  | пировка, подвижная игра «Пере-дача мяча в тоннеле» | «Передача мяча в тоннеле»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации).**Получат возможность научиться:** выполнять эстетически красиво акробатические комби-нации (перекаты вправо-влево, группировку); вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с мешочками; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение | в организа-ции отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, мобилизации своих личностных и физических ресурсов.**Коммуникативная:** умеют взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности |  | повто-рить технику выполнения группировки |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 3 | Техника бега на 30 м с высокого старта на время*(обра-зовательно-пред-метная направленность)* |  | Репродуктив-ная; контроль-ная  | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лек-тивная, индивиду-аль-ная работа | беговая разминка, техника высокого старта, тес-тирование (бег на 30 м с высокого старта), подвижная игра «Салки с домом» | **Научатся:** выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; играть в подвижную игру «Салки с домом»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов.**Коммуникативная:** умеют поддерживать друг друга в игре | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ).Пред-ставление результатов ин-дивидуальной  | с. 21–22; вы-учить счита-лочку (по выбору учащихся); повторить технику высокого старта |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 4 | Челночный бег 3 × 10 м на время*(обра-зовательно-пред-метная на-правленность)* |  | Репродуктивная, контрольная | Практическая работа | Познавательная, рефлек-сивная | Кол-лективная и ин-дивидуальная работа | строевые команды; беговая разминка; техника высокого старта; тестирование (челночный бег 3 × 10 м); подвижная игра «Гуси-лебеди» | **Научатся:** выполнять услож-ненный вариант беговой раз-минки, движения под чтение специальных стихотворений; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять организующие строевые команды и приемы.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; вести тетрадь по физической куль-туре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подго-товленности | **Здоровьесбергающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовностьк преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов.**Коммуникативная:** умеют поддерживать друг друга в игре | или групповой деятель-ности в форме твор-ческих работ | с. 23; ознакомиться с игрой «Пятнашки»; повторить технику поворотов при выполнении челночного бега |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 5 | Перекаты и группировка*(образовательно-пред-метная на-правленность)* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, рефлек-сивная | Кол-лективная работа | разминка с мешочками; перекаты вправо-влево, группировка | **Научатся:** держать группи-ровку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (перекаты вправо-влево, группировку); вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с мешочками  | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смыс-ловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей.**Коммуникативная:** умеют поддерживать друг друга в игре, в выполнении упраж-нений | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Кружковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ).Представление ре-зультатов индивидуаль- | повторить перекаты вправо-влево в группировке |
| 6 | Физическая культу- |  | Объяснительная | Беседа | По-зна-ва- | Кол-лектив- | положительное влияние занятий | **Научатся:** ориентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»;  | **Здоровьесберегающая:** *знают:* пра- | с. 10–12; запом- |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | ра как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья человека*(образовательно-познавательная направлен-ность)* |  |  |  | тель-ная | ная работа | физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, необходимость проведения простейших закаливающих процедур, понятие «физическая подготовка», организация и проведение подвижных игр, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной  | организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации); соблюдать правила взаимодействияс игроками; выполнять организующие строевые команды и приемы, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; понимать положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, необходимость и смысл прове-дения простейших закаливающих процедур; использовать  | вила личной гигиены;*умеют:* использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей.**Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | ной или групповой деятель-ности в форме твор-ческих работ | нить основ-ные виды спорта, элементы которых используются на уроках физкультуры; повторить строевые упраж-нения: пово-роты |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  | направленности, организующие строевые команды и приемы | простейший спортивный инвентарь и оборудование |  |  |  |
| 7 | Техника метания мяча (ме-шочка) на дальность*(образовательно-познавательная на-прав-лен-ность)* |  | Объяснительная | Беседа, практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Групповая работа | возникновение физической культуры в Древнем мире, разминка в движении, техника выполнения метания предмета на дальность, подвижная игра «Жмурки» | **Знают,** как возникла физическая культура в Древнем мире.**Научатся** выполнять разминку в движении, метание мешочка (мяча) на дальность, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Жмурки»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;соблюдать правила взаимо-действия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность,  | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимо- | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). | с. 9; рассмотреть картинки и составить рассказ «Почему люди на-учились прыгать, лазать и бегать»; повторить слова подвижной игры  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки в движении  | действия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ | «Жмурки» |
| 8 | Усложненные перекаты*(образовательно-пред-метная на-правленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Групповая работа | строевые команды (повороты «направо» и «налево»), разминка с мешочками в движении, перекаты, усложненный вариант выпол-нения пере-катов, упражнения для мышц живо- | **Научатся:** выполнять услож-ненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота; организующие строевые команды и приемы (повороты «направо» и «налево»); организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность,  | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт для тренировки мышц живота, умеют расслабляться, восстанавливаясь после урока.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  | повторить разновидности перекатов |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  | та, подвиж-ная игра «Передача мяча в тоннеле», упражнения на внимание | выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с мешочками в движении | к преодоле-нию труд-ностей.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми(сверстниками, взрос-лыми) |  |  |
| 9 | Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнения. Ритм  |  | Объясни- тельная | Беседа, практическая работа | Познаватель-ная, ком-муникативная | Групповая работа | темп и ритм выполнения упражнения, разминка с различным ритмом и темпом выполнения, тестирование в метании мешочка (мяча) на даль- | **Научатся:** понимать отличия разных способов передвижения; ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм»; метать мешочек (мяч) на дальность; игратьв подвижную игру «Гуси-лебеди»; организовывать место занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | **Здоровьесберегающая:** умеют с помощью подбора ритма и темпа оптимизировать выполнение упражнений; используют двигательный опыт в организации активно- | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковые и секционные | с. 13–19; ответить на во-просы в конце главы; воспроизвести несколь-ко разных ритмов  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | и темп*(образовательно-познавательная направлен-ность)* |  |  |  |  |  | ность, подвижная игра «Гуси-лебеди» | **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с различным ритмом и темпом выполнения, с записью результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке | го отдыха и досуга.**Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрос-лыми) | занятия (при их наличии в конкретном ОУ).Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ | и темпов выполнения поворотов туловища направо и на-лево |
| 10 | Режим дня и личная гигиена чело-века*(образовательно-познаватель-* |  | Объяснительная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллек-тивная работа | разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение», подвижная игра «Два Мороза», упражнения на внимание | **Научатся:** ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в подвижную игру «Два Мороза»; ходить с закрытыми глазами в колонне; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма  | **Здоровьесберегающая:** *знают* правила личной гигиены;*умеют:* использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. | с. 28–31; составить список своих основных дел и попробовать распределить  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *ная на-правлен-ность)* |  |  |  |  |  |  | во время занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями режима дня, с записью разминки с игровым упражнением «Запрещенное движение»; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение | **Коммуникативная:** владеют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрослыми), приемами действий в ситуациях общения |  | их по часам |
| 11 | Усложненные перекаты*(обра-зовательно-пред-* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, реф-лексивная | Кол-лективная работа | строевые команды (повороты «направо» и «налево»), разминка с мешочками в движении,  | **Научатся:** выполнять услож-ненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота; выполнять организующие строевые команды и приемы (повороты «направо» и «налево»); организовывать места  | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт для тренировки мышц живота;  | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре- | с. 32–34; составить свой режим дня |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *метная на-правленность)* |  |  |  |  |  | перекаты, усложненный вариант выполнения перекатов, упраж-нения для мышц живота, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле», упражнения на внимание | занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и исполь-зовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь по физической культуре с записями разминки с мешочками в движении для индивидуальных занятий | умеют расслабляться, восстанавливаясь после урока.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми | сурсов.Круж-ковые и секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ).Пред-ставление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме твор- |  |
| 12 | Прыжки и их разновид-ности |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, ком- | Кол-лек-тив-ная работа | строевые упражнения, разминка с игрой на внимание  | **Научатся:** подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые  | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать наиболее удобный  | повторить разновидности прыж- |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *(образовательно-пред-метная на-правленность)* |  |  |  | муникативная |  | «Запрещенное движе-ние», разновидности прыжков, подвижная игра «Два Мороза» | упражнения; играть в подвижную игру «Два Мороза»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с игрой на внимание «Запре-щенное движение»  | темп и ритм для выполне-ния наименее энергозатратного бега; выполнять упражнения для расслабления рук.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками и взрос-лыми) | ческих работ | ков; познакомиться с игрой «Пинг-вины с мячом» на с. 104 |
| 13 | Русские народные  |  | Объяснительная | Беседа, прак- | Позна-ва- | Кол-лектив- | разминка с упражнением на вни- | **Научатся:** выполнять разминку с упражнением на внимание; играть в русскую народную | **Здоровьесберегающая:** умеют исполь- | Поиск инфор-мации  | повторить слова  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | подвижные игры*(образовательно-тре-нировочная на-правленность)* |  |  | тическая работа | тель-ная, ком-муни-катив-ная | ная работа | мание, рус-ская народная подвижная игра «Горелки», временне отрезки | подвижную игру «Горелки»; запоминать десятисекундный временной отрезок; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с упражнением на внимание  | зовать наиболее удобный темп и ритм для выполнения наименее энергозатратного бега; используют двигательный опыт в орга-низации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрос-лыми) | с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковые и секционныезанятия(при их наличии в кон-кретном ОУ).Представление результатов индивидуальной или групповой дея- | русской народной игры «Горелки»; ознакомиться с другим вариантом игры «Горелки» (на с. 25); спросить у роди-телей, какие подвижные игры и каких наро-дов  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | тельности в форме творческих работ | они знают |
| 14 | Кувырок вперед*(обра-зовательно-пред-метная**направленность)* |  | Объяснительная | Беседа, практиче- ская работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | разминка с массажными мячами, кувырок вперед, круговая трени-ровка | **Научатся:** выполнять упражнения с массажными мячами, кувырок вперед; проходить круговую тренировку; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с массажными мячами  | **Здоровьесберегающая:** умеют выполнять массажные приемы массажными мячами.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрос-лыми) | повторить по-ложение группировки, используя массажный мяч (или обычный мяч); покатать его поочередно правой и левой стопой (босиком), стараясь  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | сверху слегка придавливать мяч к полу (по минуте каждой ногой) |
| 15 | Броски малого мяча в горизонталь-ную цель*(обра-зовательно-пред-метная**направ-**лен-**ность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Беседа, практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | разминка с малыми мячами, тестирование (бросок мяча в горизонтальную цель), подвижная игра «Охотник и зайцы», выполнение упражнений на слух | **Научатся:** выполнять броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами; играть в подвижную игру «Охотник и зайцы»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно  | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей. | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковые и секционные занятия (при их нали- | с. 24–25; ознакомиться с подвижной игрой «Охот-ники и утки» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с малыми мячами; с записью показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности | **Коммуникативная:** умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча | чии в кон-кретном ОУ).Пред-ставление результатов ин-дивиду-альной или групповой деятельности в форме творческих работ |  |
| 16 | Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений.  |  | Объяснительная, репродуктивная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Кол-лективная работа | упражнения на внимание, разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование в висе на время, подвижная  | **Научатся:** выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; играть в подвижную игру «Совушка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать пра-вила взаимодействия с игрока- | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют  | С. 100; ознакомиться с более простым вариантом игры «Совуш-ка»; выяснить,  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | Тести-рование в висе на время*(обра-зовательно-тренировочная направленность, образовательно-познавательная направленность)* |  |  |  |  |  | игра «Совушка», выполнение упражнения на слух | ми; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с малыми мячами; с записью показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности | готовность к преодолению труд-ностей.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимопомощи и взаимоподдержки |  | в чем различие в пра-вилах игры «Совушка», что была на уроке,и той, что дана в учебнике; по-упраж-няться стоять на одной ноге |
| 17 | Кувырок вперед*(обра-* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная,  | Кол-лективная  | разминка с массажными мячами, кувырок  | **Научатся:** выполнять разминку с массажными мячами, кувырок вперед; проходить круговую тренировку; отжиматься от пола;  | **Здоровьесберегающая:** умеют выполнять массаж- | Поиск инфор-мации с ис- | повто-рить перекаты вперед- |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *зова-тельно-пред-метная**направленность)* |  |  |  | ком-муникативная | и ин-дивидуальная работа | вперед, круговая тренировка, упражнения на внимание | организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с массажными мячами; выполнять эстетически красиво акробати-ческие комбинации | ные приемы массажными мячами; во время круговой тренировки следят за безопасным вы-полнением упражнений.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрос-лыми) | пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковые и секционные занятия (при их наличии в кон-кретном ОУ).Представление результатов ин-дивидуальной или групповой деятель- | назад в груп-пировке |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ности в форме твор-ческих работ |  |
| 18 | Прыжок в длину с места*(обра-зовательно-пред-метная**направленность)*2 |  | Объяснительная, репродуктивная | Беседа, практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость, игра «Совушка» | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость; играть в игру «Совушка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки, направленной на развитие координации движений  | **Здоровьесберегающая:** умеют выполнять упражнения на гибкость.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Кружковые и секционные занятия (при их наличии в кон-кретном ОУ).Представле- | попро-бовать простоять, не шевелясь, на одной ноге 15–20 секунд. Упражнение следует выполнять стоя как на правой, так и на левой ноге |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 19 | Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы постро-ения*(образовательно-познавательная направлен-ность)* |  | Объяснительная | Беседа, практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | комплекс утренней зарядки, перестроение в две шеренги; тестирование (подъем туловища из положения лежа за 30 секунд); подвижная игра на внимание «Кто быстрее схватит», упражнение на внимание | **Научатся:** ориентироваться в понятии «утренняя зарядка»; выполнять комплекс утренней зарядки; перестраиваться в две шеренги; играть в подвижную игру на внимание «Кто быстрее схватит»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями комплекса утренней зарядки  | **Здоровьесберегающая:** знают правила составления утренней зарядки; умеют выполнять комплекс утренней зарядки.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми, умеют радоваться удачам других людей | ние результатов ин-дивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ | с. 80–83; по-знако-миться с упра-жнени-ями на потягивание и на усиление дыхания и кровообращения |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 20 | Стойка на лопатках. «Мост»*(обра-зовательно-пред-метная**направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Беседа, практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | бег с упражнением на внимание, разминка, направленная на развитие гибкости, стойка на лопатках, гимнастическое упражнение «мост», круговая тренировка | **Научатся:** ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;соблюдать правила взаимодействия с игроками; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки, направленной на развитие гибкости; выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации («стойка на лопатках», «мост») | **Здоровьесберегающая:** умеют выполнять упражнения на гибкость.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковые и секционные занятия (при их наличии в кон-кретном ОУ).Представление результатов ин-дивидуальной  | с. 84–86; познако-миться с упра-жнени-ями для мышц рук и туловища; повторить стойку на ло-пат-ках и «мост» дома на ковре |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | или групповой деятельности в форме творческих работ |  |
| 21 | Тестирование наклона вперед из поло-жения стоя*(образовательно-тре-нировочная направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Беседа, практическая работа | Позна-ватель-ная, ком-муни-кативная | Кол-лективная работа | комплекс утренней зарядки, строевые команды, тестирование (наклон вперед из положения стоя), подвижная игра «Кто быстрее схватит», упражнения на внимание | **Научатся:** выполнять комплекс утренней зарядки; перестраиваться в две шеренги; играть в подвижную игру на внимание «Кто быстрее схватит»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приемы.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуаль- | **Здоровьесберегающая:** умеют выполнять комплекс утренней зарядки.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовностьк преодолению труд-ностей.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия  |  | с. 86–90; познако-миться с упра-жнени-ями для мышц рук и спины, для мышц живота и спины |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | ных занятий по физической культуре с записями комплекса утренней зарядки, показателей своего здоровья, физического развития и физической подго-товленности | с окружающими, способны переживать и «болеть» за своих товарищей |  |  |
| 22 | Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа*(образовательно-тре-нировочная направленность)*3 |  | Объяснительная, репродуктивная | Беседа, практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | строевые упражнения: повороты направо и налево прыжком, комплекс утренней зарядки, тестирование(подтягивание на низкой перекладине из виса лежа), подвижная игра «Правильный номер» | **Научатся:** поворачиваться направо и налево прыжком; выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; играть в игру «Правильный номер»; организовывать места занятий физическими упражнениямии подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приемы (повороты направо и налево прыжком); активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. | **Здоровьесберегающая:** умеют выполнять комплекс утренней зарядки.**Ценностно-смысловая:** проявляютготовность к преодолению труд-ностей.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими (сверстни- | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковые и секционные занятия (при их наличии в кон-кретном ОУ). | с. 90–94; по-знако-миться с упра-жнени-ями для мышц ног, с прыжками и упра-жнени-ями для восстановления дыхания |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями комплекса утренней зарядки, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности | ками, взрослыми), способны переживать и «болеть» за своих товарищей | Представление результатов ин-дивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ |  |
| 23 | Стойка на лопатках. «Мост»*(образовательно-тре-ниро-вочная направленность)* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | бег с упражнением на внимание, разминка, направленная на развитие гибкости, стойка на лопатках, гимнастическое упражнение «мост», круговая тренировка | **Научатся:** удерживать гимнас-тическую палку в горизонтальном положении на ладони как ведущей, так и неведущей руки; выполнять кувырок вперед, упражнения «стойка на лопатках» и «мост»; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приемы. | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей. | с. 80–94; составить комплекс упраж-нений утрен-ней гимнастики, взяв по одному упраж-нению из каж- |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки, направленной на развитие гибкости; выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации («стойка на лопатках», «мост») | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрос-лыми) |  | дой группы |
| 24 | Физкультминутки, их значение в жизни человека *(образовательно-познавательная направлен-ность)* |  | Объяснительная | Беседа, практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | маршировка под стихотворения, физкультминутка, упражнения с мячом со стихами, подвижная игра «Правильный номер с мячом» | **Научатся:** ориентироваться в понятии «физкультминутка»; маршировать под стихотворения; выполнять физкультминутку; играть в игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  | **Здоровьесберегающая:** знают правила составления физкультминуток;умеют выполнять физкультминутку.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми  | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковые и секционные занятия (при их нали- | с. 38–39; познако-миться с упражнени-ями для физкультминуток |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями физкульт-минутки  | (сверстниками, взрос-лыми) | чии в кон-кретном ОУ).Представление результатов ин-дивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ |  |
| 25 | Выполнение упражнений под стихотво-рения *(образовательно-тренировочная направлен-**ность)* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | беговые упражнения, маршировка под стихотворное сопровождение, физкультминутка, упражнения с мячом под чтение стихотворений, подвижная игра «Правильный номер с мячом» | **Научатся:** выполнять упражнения, в том числе с мячом, под стихотворное сопровождение; выполнять физкультминутку; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями физкульт-минутки  | **Здоровьесберегающая:** знают правила составления физкультминуток;умеют выполнять физкультминутку.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми(сверстниками, взрос-лыми) | придумать под стихотворение упраж-нение |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 26 | Лазание по гимнастической стенке*(образовательно-тре-ниро-вочная направ-**лен-**ность)* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная | разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой, упражнения на внимание | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений разминки с гимнастическими палками  | **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрос-лыми) |  | с. 34–38; познако-миться с комп-лексом утренней зарядки; сравнить его с ком-плексом утренней гимнастики |
| 27 | Подвижные игры*(образовательно-тре-ниро-* |  | Практическая работа | Познаватель-ная, комму-ника- | Кол-лективная работа |  | разминка, направленная на развитие координации движений, подвижные игры  | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнения- | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активно- | выполнять комплекс утренней гимнастики  |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *вочная направ-**лен-**ность)* |  |  | тивная |  |  | «Непослушные стрелки часов», «Колдунчики» | ми и подвижными играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений разминки с гимнастическими палками  | го отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения |  | или зарядки во время каникул каждый день  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**(21 ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательные цели / задачи учащегося на уроках:** **иметь представление** о возникновении гимнастики и ее необходимости в жизни человека; о режиме дня и личной гигиене; **уметь** **выполнять:** строевые упражнения, гимнастические упражнения с элементами акробатики (группировку, перекаты, кувырки вперед, стойку на лопатках, «мост»); упражнения с предметами, в ползании; лазать и перелезать по гимнастической стенке; выполнять упражнения на кольцах (вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад); применять на практике знания о личной гигиене и режиме дня; выполнять упражнения под стихотворное сопровождение; преодолевать полосу препятствий; играть в подвижные игры «Волк во рву», «Удочка», «Ловишка с мешочком на голове», «Кот и мыши», «Ловля обезьян», «День и ночь». | **Образовательные цели / задачи педагога на уроках:** **сформировать представления** о возникновении гимнастики и ее необходимости в жизни человека; о режиме дня и личной гигиене; **сформировать умения** применять на практике знания о личной гигиене и режиме дня; **научить выполнять:** строевые упражнения, гимнастические упражнения с элементами акробатики (группировку, перекаты, кувырки вперед, стойку на лопатках, «мост»); упражнения с предметами, в ползании; лазать и перелезать по гимнастической стенке; применять на практике знания о личной гигиене и режиме дня; выполнять упражнения под стихотворное сопровождение; преодолевать полосу препятствий; играть в подвижные игры «Волк во рву», «Удочка», «Ловишка с мешочком на голове», «Кот и мыши», «Ловля обезьян», «День и ночь»; **помочь** **овладеть** техникой перекатов и кувырка вперед; техникой выполнения вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах. |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема и тип урока | Ка-лен-дарные сроки | Видпедагогической деятель-ности и дидактическая модель педагогического про-цесса | Педагогические сред-ства | Ведущая деятельность,осваиваемая в системе занятий(на уроке) | Формы организации взаи-модей-ствия на уроке | Элементы содержания (дидактические единицы на основеобщеобразо-вательногостандарта) | Планируемые образовательныерезультаты | Педагогическаясистема урочной и внеурочной занятостиученика |
| объем освоенияи уровень владения компетенциями | компоненты культурно-компетентностного опыта / приобретенная компетентность | вне-урочная занятость | самосто-ятельная работа(д/з) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 28 | Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека *(обра-* |  | Объяснительная | Беседа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | понятие *гимнастика*; значение гимнастики в жизни человека; строевые упражнения: построение в одну шеренгу, выполнение команд:  | **Научатся:**ориентироваться в понятии *гимнастика*; характеризовать роль и значение гимнастики в жизни человека; играть в подвижную игру «Волк во рву»; отбирать и выполнять комплексы упражнений для гимнастики в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;  | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха  | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковые и секци- | сравнить другие виды спорта(по выбору) с гимнастикой и найти элемен-ты гим- |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *зователь-но-поз-наватель-ная направлен-ность)* |  |  |  |  |  | «Равняйсь!», «Смирно!», «По кругу на руки в стороны разомкнись!», «Направо!», «Налево!»; разминка с элементами зарядки; подвижная игра «Волк во рву»; упражнение на внимание | соблюдать правила взаимо-действия с игроками; выполнять организующие строевые команды и приёмы («Равняйсь!», «Смирно!», «По кругу на руки в стороны разомкнись!», «Направо!», «Налево!», построение в одну шеренгу).**Получат возможность научиться:**сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями комплекса гимнастики, разминки с элементами зарядки | и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | онныезанятия (при их наличии в конкретном ОУ).Представление результатов ин-дивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ | настики в этих видах спорта |
| 29 | Лазание по гимнастической стенке*(обра-зовательно-пред-* |  | Репродуктивная  | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | разминка с гимнастическими палками, круговая тренировка, лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного  | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физи- | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. | с. 36–38 (разучить комплекс утренней зарядки) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *мет-ная направленность)* |  |  |  |  |  | пролета гимнастической стенки на другой, упражнения на внимание | ческими упражнениями; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.**Получат возможность научиться:**сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с гимнастическими палками  | **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми |  |  |
| 30 | Строевые упражнения*(обра-зовательно-пред-* |  | Обьяснитель-ная, репродуктивная | Практиче-ская работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лек-тивная работа | строевые упражнения: повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьбазмейкой  | **Научатся:** выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву»; организовывать места  | **Здоровьесберегающая:** умеютисполь-зовать двигательный опыт в организации активного отдыха  | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре- | повторить строевые команды |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *мет-ная направленность)* |  |  |  |  |  | и по кругу; разминка со стихотворным сопровождением; группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад; подвижная игра «Волк во рву» | занятий физическими упражне-ниями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.**Получат возможность научиться:**сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки со стихотворным сопровождением; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад) | и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми  | сурсов.Круж-ковыеи секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ).Представление результатов ин-дивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ |  |
| 31 | Техника выполнения перекатов |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, ком- | Кол-лективная работа | строевые упражнения: повороты на месте, размыкание  | **Научатся:** выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку  | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт  | повторить перекаты вперед и назад |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *(обра-зовательно-пред-метная направленность)* |  |  |  | муникативная |  | в шеренге, ходьба змейкой и по кругу; разминка со стихотворным сопровождением; группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад; подвижная игра «Удочка» | при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Удочка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь по физической культуре с записями разминки со стихотворным сопровождением для индивидуальных занятий; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад) | в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 32 | Упражнения на коль-цах*(обра-зовательно-пред-метная направленность)* |  | Объяснительная | Практическая работа | Поз-нава-тель-ная, ком-муни-катив-ная | Кол-лективная работа | Знакомство с гимнастическими кольцами; разминка на кольцах: вис углом, вис согнувшись; круговаятренировка | **Научатся:** выполнять разминку на кольцах, вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации (вис углом на гимнастических кольцах, вис согнувшись на гимнастических кольцах); вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на кольцах  | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ).Представление результатов ин-дивиду- | придумать три упраж-нения для разминки плечевых суставов |
| 33 | Кувырок вперед*(обра-* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная,  | Кол-лективная  | разминка со стихотворным сопровождением  | **Научатся:** выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении  | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двига- | с. 40–41 (повторить) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *зовательно-пред-метная направленность)* |  |  |  | коммуникативная | ра-бота | и в движении; перекаты вперед и назад в группировке; тестирование (подъем туловища за 30 секунд); кувырок вперед; подвижная игра «Удочка» | перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблю-дать правила взаимодействия с игроками.**Получат возможность научиться:**сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки со стихотворным сопровождением и в движении, с записью показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; выполнять эстетически красиво акробати-ческие комбинации (группи- | тельный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Ценностно-смысловая:** проявляютготовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | альной или групповой деятельности в форме творческих работ |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | ровка из положения лежа; пере-каты вперед и назад в группи-ровке; кувырок вперед) |  |  |  |
| 34 | Подвиж-ная игра «Ловишка с ме-шочком на голове»*(обра-зовательно-пред-метная направленность)* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | разминка со стихотворным сопровождением и в движении; перекаты вперед и назад в группировке; подъем туловищаза 30 секунд; кувырок вперед; подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» | **Научатся:** выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».**Получат возможность научиться:**сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки со стихотворным сопровождением и в движении, с записью показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед) | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Кружковыеи секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ). Представление ре- | выполнить подъёмы туловища за 30 секунд два раза |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 35 | Упражнения на коль-цах*(обра-зовательно-пред-метная направленность)* |  | Репродуктивная | Практиче-ская работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лек-тивная работа | разминка на кольцах; вис углом на гимнастических кольцах; вис согнувшись на гимнастических кольцах; круговая тренировка | **Научатся:** выполнять разминку на кольцах; выполнять вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:**сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации (вис углом на гимнастических кольцах, вис согнувшись на гимнастических кольцах); вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на кольцах  | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми; следят за безопасностью друг друга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы | зультатов ин-дивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ | с. 46–48, по-пробовать дома выполнить предложенные упраж-нения |
| 36 | Гимнастические упраж- |  | Объяснительная, репро- | Практическая работа | Познаватель-ная,  | Кол-лективная  | разминка со стихо-творнымсопровож- | ***Научатся:*** выполнять разминку со стихотворным сопровожде-нием, строевое упражнение: размыкание и смыкание в шеренге  | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двига- | с. 62–65, разучить исход- |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | нения: стойка на лопат-ках и «мост»*(обра-зовательно-пред-метная направленность)* |  | дуктивная |  | коммуникативная | ра-бота | дением; строевое упражнение: размыкание и смыкание в шеренге приставным шагом; стойка на лопатках; «мост»; подвижная игра «Удочка» | приставным шагом, стойку на лопатках; «мост»; играть в подвижную игру «Удочка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.**Получат возможность научиться:**сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки со стихотворным сопровождением и в движении; выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации («стойку на лопатках», «мост») | тельный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действийв ситуациях общения.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы |  | ные положения |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 37 | Лазание по гимнастической стенке*(обра-зовательно-пред-метная направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | разминка со стихотворным сопровождением; гимнастические упражнения «стойка на лопатках» и «мост»; лазание по гимнастической стенке; подвижная игра «Кот и мыши» | **Научатся:** выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки со стихотворным сопровожде-нием; выполнять эстетически красиво гимнастические комби- | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизо-вать свои личностные  | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Кружковыеи секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ).Представление результатов ин-дивиду- | с. 66–71, выучить упраж-нения |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | нации («стойку на лопатках», «мост») | и физические ресурсы | альной илигруп-повой деятельности в форме творческих работ |  |
| 38 | Вис согнув-шись и вис про-гнув-шись на коль-цах *(обра-зовательно-пред-метная направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | разминка с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись на гим-настических кольцах; круговая тренировка | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с гимнастическими палками; выполнять эстетически красиво гим-настические комбинации (вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах) | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми; следят за безопасностью друг друга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовностьк преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы | с. 66–71 (повторить), выполнить весь комплекс зарядки самостоятельно |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 39 | Лазание и перелезание на гимнастической стенке*(обра-зовательно-пред-метная направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | разминка на формирование правильной осанки; упражнения на гибкость; лазание и перелезание на гимнастической стенке; подвижная игра «Кот и мыши» | **Научатся:** выполнять разминку на формирование правильной осанки и упражнения на гибкость; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет; играть в подвижную игру «Кот и мыши»; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.**Получат возможность научиться:**сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на формирование правильной осанки  | **Здоровьесберегающая:** знают,что такое осанка;умеют использовать упражнения для формирования правильной осанки.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения; следят за безопасностью друг друга | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Кружковыеи секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ).Представление результатов ин-дивиду- | с. 72–74, сделать задания и ответить на вопросы |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 40 | Подвиж-ная игра «Ловля обезьян»*(обра-зовательно-пред-метная направленность)* |  | Объяснительная, репро-дуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | разминка на формирование правильной осанки; упражнения на гибкость; лазание и перелезание на гимнастической стенке (лицом к опоре и спиной к ней); подвижная игра «Ловля обезьян» | **Научатся:** выполнять разминку на формирование правильной осанки и упражнения на гибкость; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет как лицом к опоре, так и спиной к ней; играть в подвижную игру «Ловля обезьян»; организовыватьместа занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на формирование правильной осанки  | **Здоровьесберегающая:** знают,что такое осанка; **у**меютиспользовать упра-жнения для формирования правильной осанки.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения; следят за безопасностью друг друга | альной или груп-повой деятельности в форме творческих работ | с. 42–43, сделать задание и отве-тить на вопросы |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 41 | Вис прогнув-шись на коль-цах*(обра-зовательно-пред-метная направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | разминка с гимнастическими палками; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись на гим-настических кольцах; круговая тренировка | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах; проходить по станциям круговой тренировки; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:**сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с гимнастическими палками; выполнять эстетически красиво гим-настические комбинации (вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах) | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми; следят за безопасностью друг друга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционные занятия (при их наличии в конкретном ОУ).Представление результа- | с. 44–45, запомнить и выполнить дома предложенные упраж-нения |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 42 | Игровые упраж-нения*(образовательно-пред-метная направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | беговая разминка со стихотворным сопровождением; разминка с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазание по гимнастической стен-ке; перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки различными способами; подвижная игра «Ловля обезьян» (второй вариант); упражнение на внимание | **Научатся:** выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Ловля обезьян» (второй вариант); организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке  | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми); следят за безопасностью друг друга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы | тов ин-дивиду-альной или груп-повойдеятельности в форме творческих работ | с. 101–102, раз-учить правила игры «Не оступись» |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 43 | Преодоление полосы препятствий*(обра-зовательно-пред-метная направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | беговая разминка со стихотворным сопровождением; игровые упражнения на гимнастических скамейках; кувырок вперед; полоса препятствий; упражнение на внимание | **Научатся:** выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке, упражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; выполнять эстетически красиво акробати-ческие комбинации (кувырок вперед) | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы |  | с. 95–96, раз-учить правила игры «Не попади в болото» |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 44 | Переворот вперед и назад на коль-цах*(обра-зовательно-пред-метная направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | разминка с гимнастическими палками; вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; переворот вперед и назад на гимнас-тических кольцах | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот вперед и назад на гимнастических кольцах; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с гимнастическими палками; выполнять эстетически красиво акробатические и гимнастические комбинации (вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот вперед и назад на гимнастических кольцах) | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрос-лыми).**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционные занятия (при их наличии в конкретномОУ).Представление результатов ин-дивиду- | с. 49–50, раз-учить упраж-нения |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 45 | Полоса препят-ствий (усложненный вариант)*(обра-зовательно-пред-метная направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | разминка на гимнастических скамейках; кувырок вперед; полоса препятствий | **Научатся:** выполнять общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке; проходить полосу препятствий (усложненный вариант); организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:**сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на гимнастических скамейках; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (кувырок вперед) | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы | альной или груп-повой деятельности в форме творческих работ | с. 75–76 |
| 46 | Подвиж-ная игра «День и ночь» |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, ком-муни- | Кол-лективная и индивиду- | разминка на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку; | **Научатся:** выполнять разминку на гимнастической скамейке; прыгать через скакалку; лазать по канату; играть в подвижную игру «День и ночь»; организовывать места занятий физическими  | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в организа- | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием  | с. 98–99 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *(обра-зовательно-пред-метная направленность)* |  |  |  | катив-ная | альная работа | лазание по канату; подвижная игра «День и ночь» | упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки на гимнастических скамейках  | ции активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрос-лыми) | Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционныезанятия(при их наличии в конкретномОУ).Представление результатов ин-дивидуальной или груп-повойдеятельности  |  |
| 47 | Пере-вороты вперед и назад на коль-цах *(обра-зова-тельно-пред-метная*  |  | Репро-дук-тивная | Прак-тиче-ская работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лек-тив-ная и индивидуальная работа | разминка с гимнастическими палками; вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; переворот вперед и назад на гимнастических коль- | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот вперед и назад на гимнастических кольцах, кувырок вперед; использовать «кольцеброс» при выполнении упражнений; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и преду-преждения травматизма во вре- | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрос-лыми).**Ценностно-смысловая:** проявляют  | повто-рить перекаты вперед-назад и впра-во-влево |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *направленность)* |  |  |  |  |  | цах; кувырок вперед; «кольце-брос» | мя занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки с гимнастическими палками; выполнять эстетически красиво акробатические и гимнастические комбинации (вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот вперед и назад на гимнастических кольцах, кувырок вперед) | готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы | в форме творческих работ |  |
| 48 | Подвиж-ные игры*(обра-**зова-**тельно-**пред-метная*  |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | Разминка со скакалками; прыжки через скакалку; лазание по канату; подведение итогов четверти | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и прово- | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организа- | с. 76–77, при-думать, из како-го мате-риала можно сделать «рыбок», чтобы  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *направ-**лен-**ность)* |  |  |  |  |  |  | дить подвижные игры.**Получат возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями разминки со скакалками  | ции активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми |  | они не рвались и не пор-тились |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**III четверть (27 ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательные цели / задачи учащегося на уроках:** **иметь представление** о передвижениях на лыжах и о правилах безопасности при эксплуатации лыжного оборудования; об организующих командах: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», «Лыжи под руку!»; о личной гигиене при занятиях на улице при низкой температуре; **уметь выполнять:** передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками и без, змейкой, повороты на лыжах переступанием, спуск в полуприседе без палок, подъем на склон ступающим и скользящим шагом, торможение падением и палками на лыжах; броски и ловлю мяча в парах, одной рукой; броски набивного мяча на дальность; ведение мяча на месте и в движении; броски мяча в кольцо способом снизу, сверху; вращение обруча; лазание по канату; прыжки через скакалку; стойку на голове; играть в подвижные игры: «Вышибалы маленькими мячами», «Осада города», «Антивышибалы». | **Образовательные цели / задачи педагога на уроках:** **сформировать представление** о лыжах и способах передвижения на них; **сформировать умения** применять на практике знания о личной гигиене при занятиях на улице при низкой температуре; **научить выполнять:** передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками и без, змейкой, повороты на лыжах переступанием, спуск в полуприседе без палок, подъем на склон сту-пающим и скользящим шагом, торможение падением и палками на лыжах; броски и ловлю мяча в парах, одной рукой; броски набивного мяча на дальность; ведение мяча на месте и в движении; броски мяча в кольцо способом снизу, сверху; вращение обруча, лазание по канату; прыжки через скакалку; стойку на голове; играть в подвижные игры: «Вышибалы маленькими мячами», «Осада города», «Антивышибалы»;• **помочь** **овладеть** техникой стойки на голове, передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без. |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема и тип урока | Ка-лен-дарные сроки | Видпедагогической деятель-ности и дидактическая модель педагогического про-цесса | Педагогические сред-ства | Ведущая деятельность,осваиваемая в системе занятий(на уроке) | Формы организации взаи-модей-ствия на уроке | Элементы содержания (дидактические единицы на основеобщеобразо-вательногостандарта) | Планируемые образовательныерезультаты | Педагогическаясистема урочной и внеурочной занятостиученика |
| объем освоенияи уровень владения компетенциями | компоненты культурно-компетентностного опыта / приобретенная компетентность | вне-урочная занятость | самосто-ятельная работа(д/з) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 49 | Орга-низующие команды «Лыжи на пле-чо!», «Лыжи к но-ге!», «На лыжи  |  | Объяснительная | Беседа, практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий шаг на лыжах без палок | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.**Получат возможность научиться:**вести тетрадь по физической культуре с записями показателей  | **Здоровьесберегающая:** *знают* правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секци- | с. 54–55, ответить на вопросы и выполнить задание |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | становись!»*(обра-**зова-**тельно-**пред-метная направ-**лен-**ность)* |  |  |  |  |  |  | температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (передвигаться на лыжах без палок ступающим шагом) |  | онные занятия (при их наличии в конкретномОУ).Представление результатов ин- дивиду-альной или груп-повой деятельности в форме творческих работ |  |
| 50 | Упражнения на коль-цах*(обра-зовательно-предметная направ-**лен-**ность)* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Коллек-тивная и инди-видуальная работа | разминка с обручами; упражнения с обручем; упражнения на гимнастических кольцах: вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад, переворот вперед | **Научатся:** выполнять разминку, упражнения с обручами, упражнения на кольцах: вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад, переворот вперед; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:**вести тетрадь по физической культуре с записями упражнений для разминки с обручами;  | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовностьк преодолению трудностей, умение мобилизовать  | повторить комплекс утренней зарядки |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации на кольцах (вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад, переворот вперед) | свои личностные и физиче-ские ресурсы |  |  |
| 51 | Техника сту-пающего шага на лыжах*(обра-зова-**тельно-**пред-**метная направленность)* |  | Объ-яснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; тех-ника обгона во время лыжных гонок; ступающий шаг на лыжах без палок | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий.**Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (обгон во время лыжных гонок и передвижение по трассе ступающим шагом без палок) | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционные занятия (при их наличии в конкретномОУ).Пред- | с. 51–53, ответить на вопросы и выполнить задание |
| 52 | Техника поворота пересту- |  | Объяснительная, репро- | Практическая работа | Поз-нава-тельная,  | Кол-лективная | организующие команды: «Лыжи на плечо!»,  | **Научатся:** выполнять строевое упражнение «ходьба змейкой и по кругу», разминку под стихо-творное сопровождение; играть | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопаснос- | с. 53, повторить задание |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | панием вокруг пяток лыж*(обра-зовательно-пред-мет-**ная направ-**лен-**ность)* |  | дуктивная |  | ком-муни-катив-ная | ра-бота | «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; сту-пающий шаг на лыжах без палок; поворот переступанием лыж вокруг пяток; подвижная игра «Удочка»; строевое упражнение «ходьба змейкой по кругу»; разминка под стихотворное сопровож-дение | в подвижную игру «Удочка»; организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми.**Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима, упражнений для разминки под стихотворное сопровождение; выполнять передвижения на лыжах (ступающий шаг на лыжах без палок, поворот переступа-нием лыж вокруг пяток) | ти при нахождении на улице при низкой температуре.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.**Коммуникативная:**вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми | ставление результатов ин- дивиду-альной или груп-повой деятельности в форме творческих работ |  |
| 53 | Враще-ние обруча*(обра-* |  | Объяснительная | Практическая работа | Познаватель-ная,  | Кол-лективная  | разминка с обручами; вращение обруча;  | **Научатся:** выполнять разминку с обручами; вращать обруч; проходить по станциям круговой тренировки; игровое упражне | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимо- | Поиск инфор-мации с ис- | повторить отжи-мания  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *зовательно-предметная направленность)* |  |  |  | коммуникативная | ра-бота | круговая тренировка; игровое упражнение на реакцию и внимание | ние на реакцию и внимание; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упраж-нениями.**Получат возможность научиться:**вести тетрадь по физической культуре с записями упражнений для разминки с обручами | действия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения; следят за безопасностью друг друга | пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционные занятия (при их наличии в конкретномОУ).Пред-ставление результатов ин-дивидуальной  | от пола (не менее двух попыток по 10 раз) |
| 54 | Техника скользящего шага на лыжах без палок*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; ступающий шаг на лыжах без палок; скользящий шаг на лыжах без палок; повороты пересту-панием на лыжах | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; выполнять ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, повороты переступанием на лыжах; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий.**Получат возможность научиться:**вести тетрадь по физической  | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами  | с. 56  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (ступающий шаг без палок, скользящий шаг без палок, повороты переступанием) | действий в ситуациях общения |  |  |
| 55 | Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | организу-ющие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; техника спуска в основной стойке на лыжах без палок | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий.**Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (ступающий шаг без палок, скользящий шаг без палок, спуск в основной стойке на лыжах без палок) | **Здоровьесберегающая:** знаютправила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы | с. 57–58 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 56 | Лазание по канату*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Репродуктивная | Практиче- ская работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лектив- ная работа | разминкас гимнастическими палками; лазание по канату; круговая тренировка; упражнение на внимание | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками; лазать по канату; проходить по станциям круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упраж-нениями.**Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями упражнений для разминки с гимнасти-ческими палками | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения; следят за безопасностью друг друга | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционные занятия (при их наличии в конкретномОУ).Представление результатов ин-дивиду- | повторитьпере-каты вперед и назад |
| 57 | Техника подъема ступаю-щим и скользящим шагом на лыжах без палок |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»,«На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах  | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий. | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность  | с. 58–59 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *(обра-зовательно-пред-метная направленность)* |  |  |  |  |  | без палок; техника спуска в основной стойке на лыжах без палок; техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок | **Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (ступающим и скользящим шагом без палок, спуск в основной стойке без палок, подъем сту-пающим и скользящим шагом без палок) | к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы | альнойили груп-повой деятель-ности в форме творческих работ |  |
| 58 | Техника торможения падением на лыжах*(обра-зовательно-**предметная*  |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | организу-ющие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; сту-пающий и скользящий шаг на лыжах без палок;  | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условийпроведения занятий. | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.**Ценностно-смысловая:** проявляютготовность к преодоле- | придумать вариант своей эстафеты на лыжах |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *направленность)* |  |  |  |  |  | техника спуска в основной стойке на лыжах без палок; техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок; техника торможения падением на лыжах | **Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (ступающим и скользящим шагом без палок, спуск в основной стойке без палок, подъем ступающим и скользящим шагом без палок, торможение падением) | нию трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы |  |  |
| 59 | Лазание по канату*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | разминка с гимнастическими палками; лазание по канату; круговая тренировка; упражнение на внимание | **Научатся:** выполнять разминку с гимнастическими палками; лазать по канату; проходить по станциям круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями. | **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковые | повторить отжи-мания от пола (не менее двух попыток по 10 раз) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями упражнений для разминки с гимнасти-ческими палками |  | и секционные занятия (при их наличии в конкретномОУ).Представление результатов ин-дивиду-альнойили груп-повой деятельности в форме творческих работ |  |
| 60 | Техника сту-пающего шага с палка-ми на лыжах*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | организу-ющие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», техника ступающегошага с палками на лыжах | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; надевать лямки лыжных палок; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий.**Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (ступающим шагом с палками) | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы | приго-товить лыжные палки |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 61 | Техника скользящего шага с палками на лыжах*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Объясни-тельная, репродуктивная | Практиче-ская работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лектив-ная и индивидуальная работа | организу-ющие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; умение надевать лямки лыжных палок, передвигаться ступающим и скользящим шагом с палками на лыжах | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; надевать лямки лыжных палок; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий.**Получат возможность научиться:**вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (ступающим и скользящим шагом с палками) | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционные занятия (при их наличии в конкретномОУ).Пред-ставление результатов ин-дивиду- | с. 53, повторить задание |
| 62 | Упражнения со скакалками*(обра-зовательно-* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, ком-му-ника- | Кол-лективная и ин-дивидуаль- | разминка на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку с вращением | **Научатся:** выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; проходить по станциям круговой тренировки; соблюдать правила поведе-ния и безопасности во время | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми;  | выполнить стойку на одной ноге с закры- |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *предметная направленность)* |  |  |  | тивная | ная работа | вперед и назад; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание | занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:**вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки на гимнастических скамейках  | следят за безопасностью друг друга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей | альнойили груп-повой деятельности в форме творческих работ | тыми глазами на время (2 попытки). Запомнить лучший результат |
| 63 | Техника торможения палка-ми на лыжах*(обра-зовательно-пред-метная направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, ком-муникативная | Кол-лективная работа | организующие команды: «Лыжи на плечо!»,«На лыжи становись!», ступающий и скользящий шаг с палками на лыжах; техника торможения палками на лыжах | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий.**Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (ступающим и скользящим | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при нахождении на ули-це при низкой температуре.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей | придумать упраж-нения на равновесие |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | шагом с палками, торможение палками) |  |  |  |
| 64 | Движение змейкой на лыжах с пал-ками*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Позна-ватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | организу-ющие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; торможение палками и падением на лыжах; спуск в основной стойке; передвижение  | **Научатся:** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; играть в подвижную игру «Юла»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий.**Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (ступающим и скользящим шагом с палками, торможение палками и падением, ступающим и скользящим шагом без палок, спуск в основной стойке, передвижение с палками «змейкой») | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопасности при нахождении на улице при низкой температуре.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционные занятия (при их наличии в конкретномОУ).Пред-ставление результа- | с. 81–82, повторить упраж-нения |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  | на лыжах с палками «змейкой»; подвижная игра «Юла» |  |  | тов ин-дивиду-альнойили груп-повой деятельности в форме творческих работ |  |
| 65 | Прыжки через ска-калку*(обра-зова-**тельно-предметная направленность)* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуни-кативная | Кол-лективная и индиви-дуальная работа | разминка на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание | **Научатся:** выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; проходить по станциям круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки на гимнастических скамейках  | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей | выполнить отжи-мания от пола (не менее двух попыток по 10 раз) |
| 66 | Кон-троль-ный урок  |  | Репродуктивная | Прак-ти-че-ская  | Познаватель-ная,  | Кол-лек-тивная  | скользящий и ступа-ющий шаг на лыжах  | **Научатся:** играть в подвижную игру «Юла»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать  | **Здоровьесберегающая:** знают правила безопас- | подго-товить спор-тивную  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | по лыж-ной подго-товке*(обра-зова-тельно-пред-метная направ-лен-ность)* |  |  | ра-бота | ком-муникативная | и ин-дивидуаль-ная работа | с палками; прохождение дистанции 1000 м; подвижная игра «Юла» | места занятий физическими упражнениями и играми; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий.**Получат возможность научиться:** вести тетрадь по физической культуре с записями показателей температурного режима; выполнять передвижения на лыжах (ступающим и скользящим шагом с палками при прохождении дистанции 1000 м) | ности при нахождении на улице при низкой температуре.**Ценностно-смысловая:** проявляютготовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционные занятия (при их наличии в конкретномОУ).Пред-ставление результатов ин-дивиду- | форму для за-нятий в спор-тивном зале |
| 67 | Обще-разви-вающие упраж-нения с малы-ми мя-чами*(обра-* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | разминка с малыми мячами; броски и ловля мяча различными способами; бросок набивного мяча от груди  | **Научатся:** выполнять разминку с малыми мячами, упражнение на внимание; бросать и ловить мяч различными способами; бросать набивной мяч от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать  | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. | с. 60–61, ответить на вопросы |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *зова-тельно-предметная направленность)* |  |  |  |  |  | и из-за головы; подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»; упражнение на внимание | места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.**Получат возможность научиться:**вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки с малыми мячами  | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимо-действия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей | альнойили груп-повой деятельности в форме творческих работ |  |
| 68 | Прыжки через ска-калку*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | разминка со скакалками; прыжки через скакалку с враще-нием вперед и назад; круговая тренировка | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками; прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:**вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической  | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодоле- | выпол-нить стойку на одной ноге с закры-тыми глазами на вре-мя (2 попытки).  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | культуре с записями упражнений для разминки со скакалками  | нию труд-ностей |  | Запом-нить лучший результат |
| 69 | Броски и ловля мяча в парах*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Репро-дуктивная | Прак-тическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | разминка в ходьбе; броски и ловля мяча в парах; броски набивного мяча на дальность от груди и из-за головы; подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»; упражнение на внимание | **Научатся:** выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами»; соблюдать правила поведения и безопасности во вре-мя занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.**Получат возможность научиться:**сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействияс окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционные занятия (при их наличии в конкретномОУ).Представление ре- | с. 77–78 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 70 | Разновид-ности бросков мяча одной рукой*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лек-тивная работа | упражнения на внимание; разминка со стихо-творным сопровождением; разновидности бросков мяча одной рукой; ловля мяча; подвижная игра «Осада города» | **Научатся:** выполнять упражнения на внимание, разминку со стихотворным сопровождением, разновидности бросков мяча одной рукой, ловлю мяча; играть в подвижную игру «Осада города»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовностьк преодолению труд-ностей | зультатов ин-дивиду-альнойили груп-повой деятельности в форме творческих работ | с. 78–79 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 71 | Прыж-ки через ска-калку*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Репродуктивная | Прак-тическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | разминка со скакалками; прыжки через скакалку с враще-нием вперед и назад; круговая тренировка | **Научатся:** выполнять разминку со скакалками, прыжки через скакалку с вращением вперед и назад; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрос-лыми).**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционные занятия (при их наличии в конкретномОУ).Пред-ставление результатов ин-дивиду- | с. 80 (повто-рить) |
| 72 | Ведение мяча на месте и в дви-жении*(обра-зова-* |  | Репро-дуктивная | Прак-тическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | разминка со стихотворным сопровождением; ведение мяча на месте и в движении; подвижная игра  | **Научатся:** выполнять разминку со стихотворным сопровожде-нием; вести мяч на месте и в движении; играть в подвижную игру «Осада города»; соблюдать правила поведения и безопас-ности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми;  | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. | с. 97–98 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *тельно-предметная направленность)* |  |  |  |  |  | «Осада города» | соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.**Получат возможность научиться:**сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей | альнойили груп-повой деятельности в форме творческих работ |  |
| 73 | Броски мяча в кольцо способом «снизу»*(обра-зовательно-предметная на-прав-* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | разминка в движении; ведение мяча на месте и в движении; техника броска мяча в корзину способом «снизу»; подвижная игра «Антивышибалы» | **Научатся:** выполнять разминку в движении, бросок мяча в кор-зину способом «снизу»; вести мяч на месте и в движении; играть в подвижную игру «Антивышибалы»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры  | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимо- | с. 102–104  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *ленность)*  |  |  |  |  |  |  | во время отдыха на открытом воздухе.**Получат возможность научиться:**сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами | действияс окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей |  |  |
| 74 | Стойка на го-лове*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | разминка на матах; стойка на голове; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание | **Научатся:** выполнять разминку на матах, игровое упражнение на внимание, стойку на голове; проходить станции круговойтренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствиис изученными правилами;  | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрос-лыми).**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодоле-нию труд-ностей | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционные занятия (при их нали-чии  | выпол-нить отжи-мания от пола (не ме-нее двух попыток по 10 раз) |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (стойка на голове) |  | в конкретномОУ).Представление результатов ин-дивиду-альнойили груп-повой деятельности в форме творческих работ |  |
| 75 | Броски мяча в кольцо способом «сверху»*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | разминка в движении; ведение мяча на месте и в движении; техника броска мяча в корзину способом «сверху»; подвижная игра «Антивышибалы» | **Научатся:** выполнять разминку в движении, бросок мяча в кор-зину способом «сверху»; вести мяч на месте и в движении; играть в подвижную игру «Антивышибалы»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами | **Здоровьесберегающая:** умеютиспользовать двигательныйопыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:**вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей | Выполнять утрен-нюю зарядку во вре-мя ка-никул каждый день  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**IV четверть (24 ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательные цели / задачи учащегося на уроках:** **иметь представление** о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека; о правилах игры в футбол; **уметь** **выполнять:** строевые команды, броски в кольцо различными способами, акробатические элементы (кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост»); сдавать тестовые упражнения (прыжок в длину, подтягивание на низкой перекладине, метание малого мяча в горизонтальную цель, бег на скорость, метание мешочка на дальность); играть в подвижные игры: «Охотники и утки», «Класс, смирно!», «Ночная охота», «Сторож и воробьи», «Попрыгунчики-воробышки», «Гонка мячей в колоннах», «Воробьи – вороны», «Запрещенное движение», «Колдунчики», в спортивную игру футбол. | **Образовательные цели / задачи педагога на уроках:** **сформировать представление** о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека; о правилах игры в футбол; **научить выполнять:** строевые команды, броски в кольцо различными способами; сдавать тестовые упражнения (прыжок в длину, подтягивание на низкой перекладине, метание малого мяча в гори-зонтальную цель, бег на скорость, метание мешочка на дальность); играть в подвижные игры: «Охотники и утки», «Класс, смирно!», «Ночная охота», «Сторож и воробьи», «Попрыгунчики-воробышки», «Гонка мячей в колоннах», «Воробьи – вороны», «Запрещенное движение», «Колдунчики», в спортивную игру футбол; **помочь овладеть** техникой стойки на голове, техникой челночного бега. |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема и тип урока | Ка-лен-дарные сроки | Видпедагогической деятель-ности и дидактическая модель педагогического про-цесса | Педагогические сред-ства | Ведущая деятельность,осваиваемая в системе занятий(на уроке) | Формы организации взаи-модей-ствия на уроке | Элементы содержания (дидактические единицы на основеобщеобразо-вательногостандарта) | Планируемые образовательныерезультаты | Педагогическаясистема урочной и внеурочной занятостиученика |
| объем освоенияи уровень владения компетенциями | компоненты культурно-компетентностного опыта / приобретенная компетентность | вне-урочная занятость | самосто-ятельная работа(д/з) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 76 | Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»*(обра-зовательно-* |  | Объяснительная | Беседа, практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | физическая культура; строевые команды: повороты, перестроения в одну и две шеренги; разминка под стихотворное сопро- | **Научатся:** ориентироваться в понятии «физическая культура»; выполнять строевые команды: повороты на месте, перестроения в одну и две шеренги, разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий  | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга. | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковые | с. 105–106  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *предмет-ная на-правленность)* |  |  |  |  |  | вождение; подвижная игра «Охотники и утки» | физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовностьк преодолению труд-ностей | и секционные занятия (при их наличии в конкретномОУ).Представление результа-тов ин-дивиду-альнойили груп-повой деятельности в форме творческих работ |  |
| 77 | Стойка на го-лове*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, ком-муникативная | Кол-лективная и ин-диви-дуальная работа | разминка на матах; стойка на голове; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание | **Научатся:** выполнять разминку на матах; стойку на голове, игровое упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку;  | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрос-лыми). | повторить перекаты вперед и назад |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации(стойка на голове) | **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей |  |  |
| 78 | Тестирование в наклоне вперед из поло-жения стоя*(обра-зовательно- предметная направленность)* |  | Объ-ясни-тель-ная, репро-дуктивная, кон-трольная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | бег по следам; разминочная игра «Класс, смирно!»; тестирование в наклоне вперед из положения стоя; подвижная игра «Охотники и утки» | **Научатся:** выполнять бег по следам, разминочную игруна внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуаль- | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми. | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционные занятия (при их наличии в конк- | с. 102–104 |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | ных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в наклоне вперед из положения стоя | **Ценностно-смысловая:** проявляютготовность к преодолению труд-ностей | ретномОУ).Представление результа-тов ин-дивиду-альнойили груп-повой деятельности в форме творческих работ |  |
| 79 | Упражнение на выносли-вость – вис на время*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Репродуктивная, кон-трольная | Практическая работа | Познаватель-ная, ком-муникативная | Кол-лективная и ин-дивидуальная работа | бег по следам (более сложный вариант); игра-разминка «Класс, смирно!»; тестирование в висе на время; подвижная игра «Ночная охота» | **Научатся:** выполнять более сложный вариант бега по следам, разминочную игру на вни-мание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Ночная охота»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической  | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют  | с. 96–97 (по-вторить правила игры) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в висе на время | готовность к преодолению труд-ностей |  |  |
| 80 | Повторение акробатических элементов *(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Репродук-тивная | Практиче-ская ра-бота | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | бег с препятствиями; разминка с мячами на матах; стойка на лопатках, «мост»; кувырок вперед; круговая тренировка; упражнение на внимание | **Научатся:** выполнять бег с препятствиями, разминку с мячами на матах, стойку на лопатках, «мост», кувырок вперед, упраж-нение на внимание; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упраж-нениями.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физические ресурсы | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционные занятия (при их наличии в конкретномОУ).Пред- | повторить стойку на ло-патках и «мост» |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 81 | Повторение тех-ники прыжка в длину с места*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, ком-муникативная | Кол-лективная работа | бег врассыпную; разминка со стихо-творным сопровож-дением; техника прыжка в длину с места; подвижная игра «Ночная охота»; упражнение на внимание и равновесие | **Научатся:** выполнять бег врассыпную; разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в длину с места; играть в подвижную игру «Ночная охота»; выполнять упражнение на внимание и равновесие; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовностьк преодолению труд-ностей | ставле-ние результа- тов ин-дивиду-альнойили груп-повой деятельности в форме творческих работ | с. 44(повторить упраж-нения) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 82 | Тестирование в прыжке в длину с места*(обра-зовательно- предметная направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная, кон трольная | Беседа, практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | бег врассыпную; разминка со стихо-творным сопровождением; тестирование в прыжке в длину с места; подвижная игра «Сторожи воробьи»; упражнение на внимание и рав-новесие | **Научатся:** выполнять бег врассыпную, разминку со стихотворным сопровождением, упражнение на внимание и равновесие; играть в подвижную игру «Сторож и воробьи»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.**Получат возможность научиться: с**охранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствиис изученными правилами, результатов тестирования в прыжке в длину с места | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционные занятия(при их наличии в конкретномОУ).Пред-ставле- ние результа- тов ин-дивиду- | с. 45 (повторить упраж-нения) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 83 | Повторение акробатических элементов*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | бег с препятствиями; разминка с мячами на матах; стойка на лопатках; «мост»; кувырок вперед; круговая тренировка; упражнение на внимание | **Научатся:** выполнять бег с препятствиями, разминку с мячами на матах, стойку на лопатках, «мост», кувырок вперед, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами; выполнять эстетически красиво акробатические комбинации (стойку на лопатках, «мост»,кувырок вперед) | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы | альнойили груп-повой деятельности в форме творческих работ | повторить отжи-мания от пола |
| 84 | Тестирование в под- |  | Репродуктивная,  | Практическая  | Познаватель- | Кол-лектив- | бег с пере-прыгиванием препятствий; | **Научатся:** выполнять бег с перепрыгиванием препятствий, разминку, направленную  | **Здоровьесберегающая:** умеют ис- | Поиск инфор-мации  | с. 46–48 (повторить  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | тягивании на низкой перекла- дине из виса лежа*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | контрольная | ра-бота | ная, коммуникативная | ная и ин-дивидуальная работа | разминка, направленная на развитие координации движений; тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа; подвижная игра «Сторож и воробьи»; упражнение на внимание и равновесие | на развитие координации движений, упражнение на внимание и равновесие; играть в подвижную игру «Сторож и воробьи»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, ре-зультатов тестирования в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа | пользовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умениемобилизо-вать свои личностные и физические ресурсы | с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционные занятия (при их наличии в конкретномОУ).Пред- ставле- ние результа- тов ин-дивиду-альной или груп- | упраж-нения) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 85 | Метание малого мяча в горизонтальную цель*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная, контрольная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | бег с пере-прыгиванием через препятствия; разминка, направленная на развитие координации движений; тестирование в метании малого мяча в горизонтальную цель; подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»; упражнениена внимание | **Научатся:** выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в метании малого мяча в горизонтальную цель на точность | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы | повой деятельности в форме творческих работ | придумать два-три упраж-нения для разминки плечевых суставов |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 86 | Упражнения на уравновешивание пред-метов*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | разминка с двумя массажными мячами; упражнения на уравнове-шивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие; круговая тренировка | **Научатся:** выполнять разминку с двумя массажными мячами, упражнения на уравновешивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми, следят за безопасностью друг друга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционныезанятия (при их наличии в конкретномОУ). Пред- ставле- ние результа-тов ин-дивиду- | повторить подъемы туло-вищаза 30 cе-кунд |
| 87 | Тестирование в подъеме туловища  |  | Объяснительная, репродук- | Практическая работа | Познаватель-ная, ком- | Кол-лективная и ин- | ходьба и бег с изменением ритма и темпа; разминка | **Научатся:** выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве, упражнение на внимание;  | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт | потренироваться удерживать различ- |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | из положения лёжа на спине за 30 секунд*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | тивная, контрольная |  | муникативная | дивидуальная работа | с упражне-ниями на ориентировку в пространстве; тестирование в подъеме туловища за 30 секунд; подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки» | играть в подвижную игру «По-прыгунчики-воробышки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в подъеме туловища за 30 секунд из положения лежа на спине | в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы | альнойили груп-повой деятельности в форме творческих работ | ные предметы на раскрытой ла-дони |
| 88 | Баскетбольные упраж- |  | Объясни-тельная,  | Практическая работа | Познаватель-ная,  | Кол-лективная  | упражнения, направленные на раз-витие ориен- | **Научатся:** выполнять упражнения, направленные на развитие ориентировки в пространстве, внимания, равновесия, броски  | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двига- | Поиск инфор-мации с ис- | выполнить стойку на од- |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | нения*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | репродуктивная |  | коммуникативная | ра-бота | тировки в пространстве, внимания и равновесия; броски мяча в кольцо различными способами; баскетбольные упраж-нения; игра-эстафета «Гонка мячей в колоннах» | мяча в кольцо различными спо-собами, баскетбольные упражнения; играть в игру-эстафету «Гонка мячей в колоннах»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствиис изученными правилами | тельный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрос-лыми) | пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционные занятия (при их наличии в конкретномОУ). Пред- ставле- ние результа- тов ин-дивиду-альнойили груп-повой  | ной ноге с закрытыми глазами (2 раза) |
| 89 | Упражнения на уравновешивание пред-метов*(обра-зовательно-* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | разминкас двумя массажными мячами; упражнения на уравнове-шивание предметов, на развитие координа- | **Научатся:** выполнять разминку с двумя массажными мячами, упражнения на уравновешивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места  | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрос-лыми). | потре-нироваться удер-живать различные предметы на раскры- |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *предметная направленность)* |  |  |  |  |  | ции движений, на равновесие; круговая тренировка | занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствиис изученными правилами | **Ценностно-смысловая:** проявляютготовность к преодолению труд-ностей | деятель-ности в форме творческих работ | той ладони |
| 90 | Контроль-ный урок по ведению, броску и ловле мяча*(обра-зовательно-пред-метная направ-* |  | Репродук-тивная, контрольная | Практиче-ская ра-бота | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лек-тивная работа | беговая разминка; ведение мяча в движе-нии; броски и ловля мяча; подвижные игры; упражнения на равновесие и вни-мание | **Научатся:** выполнять беговую разминка, ведение мяча в дви-жении, броски и ловлю мяча; играть в подвижные игры (по выбору); выполнять упраж-нения на равновесие и внимание; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе. | **Здоровьесберегающая:** умеют исполь-зовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми. | придумать два упраж-нения для разминки запястья |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *ленность)* |  |  |  |  |  |  | **Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки | **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей |  |  |
| 91 | Тестирование в беге на скорость на 30 м*(обра-зовательно-предметная на-правленность)* |  | Объяснительная, репродуктивная, контрольная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | строевые упражнения: «змейка», «спираль»; беговая разминка; тес-тирование в беге на скорость на 30 м; подвижная игра «Воробьи – вороны»; упражнение на внимание | **Научатся:** выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – воро-ны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической  | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми (сверстниками, взрос-лыми) | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционные занятия (при ихналичии в конкретном | придумать два упраж-нения для разминки шеи |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | культуре с записями упражнений для разминки |  | ОУ). Пред- ставле- ние результа- тов ин-дивиду-альнойили груп-повой деятельности в форме творческих работ |  |
| 92 | Круговая тренировка*(обра-зовательно-предметная на-правленность)* |  | Объяснительная, репро-дуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и ин-дивидуальная работа  | разминка, направленная на развитие коорди-нации дви-жений; круговая тренировка (усложненный вариант); упражнения на внимание | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант); соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы | придумать два упраж-нения для разминки ног перед бегом |
| 93 | Тестирование в челночном  |  | Репродук-тивная, конт- | Практическая работа | Познаватель-ная, ком- | Коллективная и ин- | строевые упражнения: «змейка», «спираль»; беговая  | **Научатся:** выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи –  | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт  | Поиск инфор-мации с ис-пользо- | приду-мать различные исходные  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | беге 3  10 м*(обра-зовательно-предметная на-правленность)* |  | рольная |  | муникативная | дуальная работа | разминка; тестирование в чел-ночном беге 3  10 м; подвижная игра «Воробьи – вороны»; упражнение на внимание | вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в челночном беге 3  10 м | в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей | ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секционныезанятия (при ихналичии в конкретномОУ). Пред- ставле- ние результа- тов ин-дивиду-альнойили груп-повой деятель- | положения, из которых можно начинать бег |
| 94 | Метание мешочка на дальность*(обра-* |  | Объяснительная, репродук-тив- | Практическая работа | Познаватель-ная, ком-муни- | Кол-лективная и ин-диви- | упражнения на внимание; разминка с игрой «Запрещенное движе- | **Научатся:** выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать правила поведения и безопас- | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в организа- | повто-рить отжи-мания от пола (2 се- |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *зовательно-предметная на-правленность)* |  | ная, контрольная |  | катив-ная | дуаль-ная работа | ние»; тестирование метании мешочка на дальность; подвижная игра «Колдунчики» | ности во время занятий; организовывать места занятий физиче-скими упражнениями и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами, результатов тестирования в метании мешочка на дальность | ции активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей | ности в форме творческих работ | рии по 5–10 раз) |
| 95 | Круговая тренировка*(обра-зовательно-пред-* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и индивидуальная работа | разминка, направленная на раз-витие координации движений; круговая тренировка  | **Научатся:** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант); соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий;  | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми(сверстника- | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре- | повто-рить стойку на ло-патках и «мост» |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *метная на-правленность)* |  |  |  |  |  | (усложненный вариант); упражнения на внимание | организовывать места занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами | ми, взрослыми), следят за безопасностью друг друга.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей | сурсов.Кружковыеи секционныезанятия (при ихналичии в конкретномОУ). Пред- ставле- ние результа- тов ин-дивиду-альнойили груп-повой деятельности в форме твор- |  |
| 96 | Основы правил игрыв футбол*(обра-зовательно-**предметная направленность)* |  | Объяснительная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная работа | шестими-нутный бег на выносливость; пра-вила игры в футбол; удары по воротам | **Научатся:** выполнять шестиминутный бег на выносливость, удары по воротам; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопас-ности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры на открытом воздухе. | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятель-ности.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимо- | вспом-нить все о футболе |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; играть в футбол по упрощенным правилам | действия с окружающими людьми; умеют планировать общую цель и пути её достижения.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению труд-ностей | ческих работ |  |
| 97 | Знакомство с эстафетами*(обра-зовательно-предметная направ-* |  | Объясни-тельная, репродуктивная | Практиче-ская работа | Познаватель-ная,коммуникативная | Кол-лек-тивная работа | игра-разминка «Запрещенное движение»; эстафеты; спортивная игра футбол | **Научатся:** выполнять игру-разминку «Запрещённое движение», участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведенияи безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организо- | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности.**Коммуникативная:** вла-деют способа- | Поиск инфор-мации с ис-пользо-ванием Интернет-ре-сурсов.Круж-ковыеи секци- | приду-мать ва-рианты спор-тивных эстафет |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | *ленность)* |  |  |  |  |  |  | вывать и проводить подвижные игры на открытом воздухе.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; играть в футбол по упрощенным правилам | ми взаимодействия с окружающими людьми | онные занятия (при ихналичии в конкретном ОУ). Пред- ставле- ние результа- тов ин-дивиду-альнойили груп-повой деятельности в форме творческих работ |  |
| 98 | Круговая тренировка*(обра-зовательно-пред-**метная направленность)* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, коммуникативная | Кол-лективная и ин-дивидуальная работа | разминкав движении; круговая тренировка; свободное время | **Научатся:** выполнять разминку в движении; проходить станции круговой тренировки; рацио-нально использовать свободное время; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами | **Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми.**Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы | повто-рить пе-рекаты, стойку на ло-патках, «мост» |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 99 | Подвижные игры*(обра-зовательно-предметная направленность)* |  | Репродуктивная | Практическая работа | Познаватель-ная, ком-муникативная | Кол-лективная и ин-дивидуальная работа | беговая разминка; подвижные игры; подведение итогов года | **Научатся:** выполнять беговую разминку; играть в подвижные игры (по выбору); подводить итоги года (значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности); осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр; организовывать и проводить зарядку, подвижные игры в помещении и на открытом воздухе; составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений с использованием простейшего инвентаря и оборудования; соблюдать правила поведения и безопас-ности во время занятий; орга-низовывать места занятий физическими упражнениями  | **Здоровьесберегающая:** умеют использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.**Коммуникативная:** вла-деют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения. |  | делать утрен-нюю гимнас-тику во вре-мя лет-них ка-никул |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | и играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками.**Получат возможность научиться:** сохранять оптимальное тело-сложение, правильную осанку; вести тетрадь для индивидуальных занятий по физической культуре с записями упражнений для разминки в соответствии с изученными правилами | **Ценностно-смысловая:** проявляют готовность к преодолению трудностей, умениемобилизовать свои личностные и физиче-ские ресурсы |  |  |