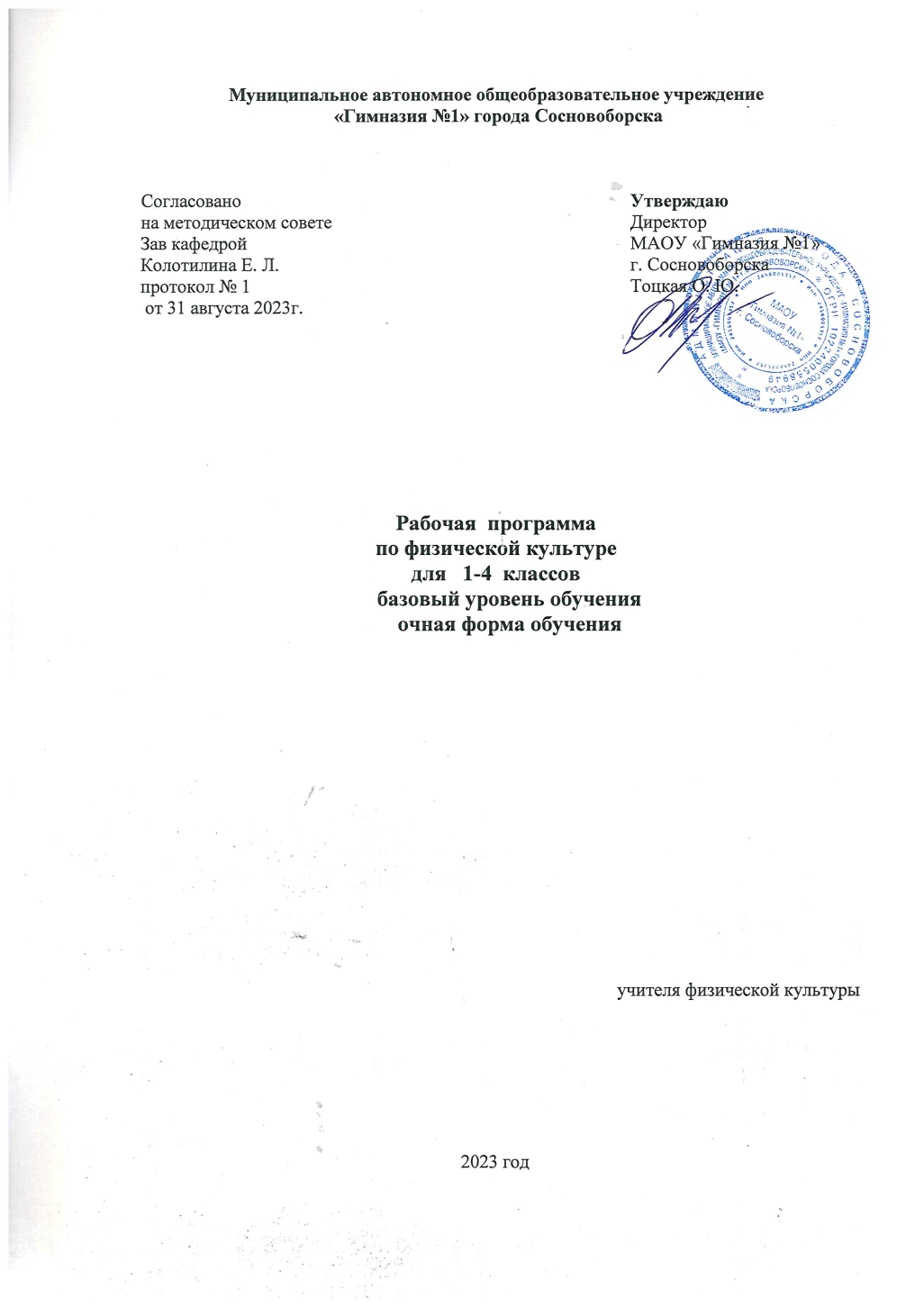
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**



**«Гимназия №1» города Сосновоборска**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано  на методическом совете  Зав кафедрой  Колотилина Е. Л.  протокол № 1  от 31 августа 2023г. |  | **Утверждаю**  Директор  МАОУ «Гимназия №1»  г. Сосновоборска  Тоцкая О. Ю. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 1-4 классов**

**базовый уровень обучения**

**очная форма обучения**

учителя физической культуры

2023 год

**АННОТАЦИЯ**

Рабочая программа разработана на основе закона РФ "Об образовании в Росийской Федерации" от 29.12.2012, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. №1897), закона "Об образовании в Красноярском крае" от 26.06.2014г. Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения (Москва. «Просвещение2011» Е. С. Савинов), авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2006), Программы развития МАОУ «Гимназия №1» на 2016-2024г.г., Образовательной программы МАОУ «Гимназия №1» 2023-2024г. г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 66 часов для первых классов и 68 часов для 2-4 классов в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать учебник «Мой друг – физкультура»: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы/ В. И. Лях –М.: Просвещение, 2008

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса планируется и дается в форме игры. Важной особенностью образовательного процесса во 2-4 классах является оценивание учащихся.

По окончании 2-4 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1-4 классах составлено в соответствии с программой. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части.

**Цель**: овладение основами двигательной деятельности.

**Задачи** физического воспитания учащихся направлены:

* на укрепления здоровья учащихся, улучшения осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение школой движений;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умение взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Кол-во часов |
| 1. | **Базовая часть** | **52** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 2. | **Вариативная часть** | **14** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 14 |
|  | **Итого:** | **66** |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 2-4 классах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | |
| Класс | | |
| **II** | **III** | **IV** |
| 1 | **Базовая часть** | **52** | **52** | **52** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 12 | 12 | 12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 | 12 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 14 | 14 | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 | 14 | 14 |
| 2 | **Вариативная часть** | **16** | **16** | **16** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 16 | 16 | 16 |
|  | **Итого:** | **68** | **68** | **68** |

**Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета,**

**курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| скоростные | Бег 30 м с высокого старта, сек | 6,5 | 7,0 |
| силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз | 5 | 4 |
| к выносливости | Бег 1000 м  Передвижения на лыжах 1,5 км | Без учета времени  Без учета времени | |
| к координации | Челночный бег 3\*10 м, сек | 11,0 | 11,5 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест) | Возраст | уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | скоростные | Бег 30 м, с | 7  8  9  10 | 7,5  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 5,6  5,4  5,1  5,0 | 7,6  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8  5,6  5,3  5,2 |
| 2 | координационные | Челночный бег 3\*10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2  10,4  10,2  9,9 | 10,8-10,3  10.0-9.5  9.9-9.3  9.5-9.0 | 9.9  9.1  8.8  8.6 | 11.7  11.2  10.8  10.4 | 11.3-10.6  10.7-10.1  10.3-9.7  10.0-9.5 | 10.2  9.7  9.3  9.1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155  165  175  185 | 90  100  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150  155  160  170 |
| 4 | выносливость | 6-минутный бег,м | 7  8  9  10 | 700  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100  1150  1200  1250 | 500  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900  950  1000  1050 |
| 5 | гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7  8  9  10 | 1  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | 9  7.5  7.5  8.5 | 2  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11.5  12.5  13.0  14.0 |
| 6 | силовые | Подтягивание на перекладине:  высокая-мал,  низкая-дев. | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4  4  5  5 | 2  3  3  4 | 4-8  6-10  7-10  8-13 | 12  14  16  18 |

Аттестация учащихся планируется по полугодиям с учетом результатов текущих оценок, результатов выполнения контрольных упражнений по каждому разделу программы, контрольного тестирования и сдачи норм комплекса ГТО. Для получения положительной оценки учащиеся должны показать как минимум средний уровень физической подготовленности.

**Личностные результаты**

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

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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

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

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

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

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

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

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Основные формы движения, напряжения и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью.

**Социально-психологические основы**.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

**Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля**.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических возможностей.

**Подвижные игры.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

**Гимнастика с элементами акробатики**.

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

**Легкоатлетические упражнения**.

Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.**

|  |  |
| --- | --- |
| - мячи футбольные;  - мячи резиновые;  - мячи баскетбольные;  - мячи теннисные;  - мячи для метания;  - гимнастические маты;  - гимнастические скамейки;  - малая перекладина;  - гимнастические коврики;  - обручи;  - скакалки;  - биты для игры в лапту; | - секундомер;  - гимнастическая лестница;  - гимнастический козел;  - канат;  - гимнастические палки;  - гимнастическое бревно;  - лыжный комплект  - беговая дорожка;  - рулетка |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ:

**Литература:**

1. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/ В. И. Лях, А.А. Зданевич//Физкультура в школе. -2004.

2. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/ В. И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.-127с.

3. Настольная книга учителя физической культуры/ авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофмана.- М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496с.

4. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. пособие/ сост. Б. И. Мишин.- М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астель», 2003. -526с.

5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре/ авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа, 2001.-128с.

6. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя/ под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998.-112с.

7. Каинов А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевич/ А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005.-52с.

**Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.

**Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы)

2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м)

3. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

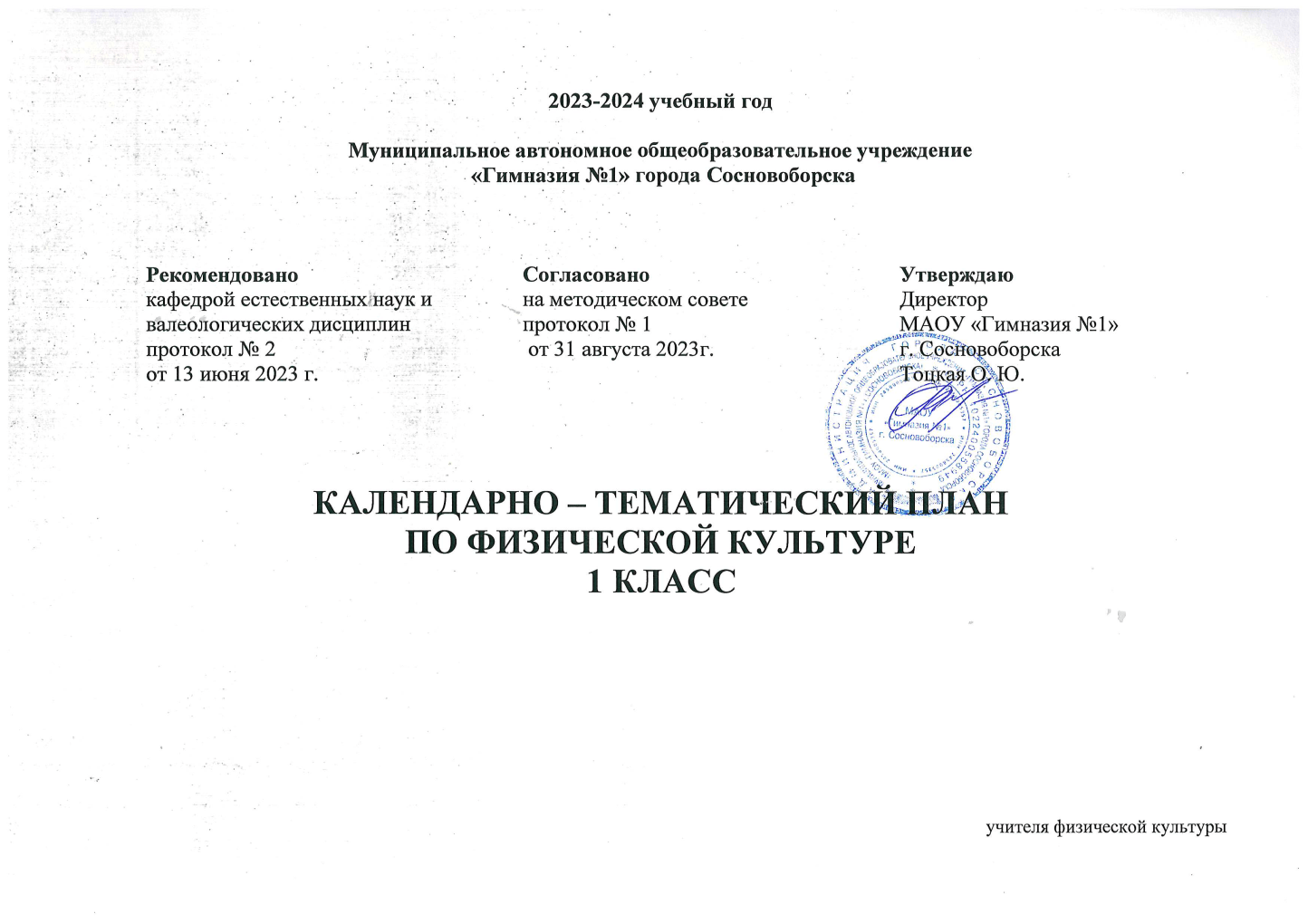
4. Палки гимнастические.

5. Скакалки детские.

6. Мат гимнастический.

7. Кегли.

8. Лыжи с креплениями и палками.



**2023-2024 учебный год**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1» города Сосновоборска**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рекомендовано**  кафедрой естественных наук и валеологических дисциплин  протокол № 2  от 13 июня 2023 г. | **Согласовано**  на методическом совете  протокол № 1  от 31 августа 2023г. | **Утверждаю**  Директор  МАОУ «Гимназия №1»  г. Сосновоборска  Тоцкая О. Ю. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**1 КЛАСС**

учителя физической культуры

**I ЧЕТВЕРТЬ - 18 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | | Виды деятельности | Планируемые результаты | |
| Метапредметные УУД | Личностные УУД |
| **Лёгкая атлетика,** **подвижные игры.** | | | | | | | | |
| 1 |  | ТБ.  Ходьба и бег | Вводный | | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке  2.Ходьба с изменением длины и частоты шага.  3.Ходьба через препятствия.  4Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью.  5.ОРУ без предметов.  6.Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать разновидности ходьбы и бега, технику выполнения ОРУ, правила подвижной игры. | *Коммуникативные:* Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;**  *Регулятивные:* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  *Познавательные:* Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Выполнять ОРУ. Уметь рассказывать правила подвижной игры «Пустое место». | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 2 |  | ОРУ без предметов. Ходьба и бег. Высокий старт. | Комплексный | | 1.Ходьба и бег через несколько препятствий.  2.ОРУ без предметов.  3.Учить высокому старту.  4.Встречнаы эстафета с палочкой.  5.Беседа «Олимпийские игры: история возникновения».  Развитие скоростных способностей. | Знать, как выполнять ОРУ, ходьбу и бег с заданиями; технику высокого старта; правила эстафеты. Знать, что такое Олимпийские игры. | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ; ходьбу и бег через препятствия; выполнять высокий старт, участвовать в встречной эстафете. Уметь рассказывать об Олимпийских играх. | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину |
| 3 |  | ОРУ с большими мячами.  Игра «К своим флажкам». | Изучение нового  материала | | 1.ОРУ с большими мячами.  2.Совершенствовать ведение мяча на месте.  4.Проверить умение выполнять передачу и ловлю мяча в парах.  5.Подвижная игра «К своим флажкам». | Уметь выполнять ОРУ с большими мячами; знать, как выполнять упражнения с мячами; правила подвижной игры. | Коммуникативные: формировать на­выки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слы­шать друг друга.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать позна­вательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять ОРУ с большими мячами. Уметь рассказать и показать технику ловли, передачи и ведения мяча; правила подвижной игры «К своим флажкам». | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли. Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками в разных ситуациях; раз­витие самостоятельности и личной ответственности |
| 4 |  | Высокий старт. Стартовый разбег. Ходьба с заданием. | Комплексный | | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Отрабатывать технику высокого старта.  3.Учить стартовый разбег.  4.Игра «Смена сторон».  Развитие скоростных способностей. Понятия: *эстафета, старт, финиш* | Знать, как выполнять технику высокого старта и стартового разбега; уметь выполнять ходьбу и бег с заданием; понимать пра­вила подвижной игры | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  Познавательные: выполнять высокий старт, стартовый разгон; ходьбу и бег с заданием; уметь рассказать правила проведения подвижной игры «Смена сторон». | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности |
| 5 |  | Высокий старт. Ходьба и бег с заданием | Комплексный | | 1.ОРУ без предметов.  2.Ходьба с заданием.  3.Подготовительные упражнения для бега.  4.Совершенствовать технику высокого старта  5.Медленный бег до 2-х мин.  6.Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростных способностей.  Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние | Знать, технику высокого старта; уметь выполнять раз­минку и упражнения для бега; ходьбу и бег с заданием; понимать пра­вила подвижной игры «Гуси-ле­беди» | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать позна­вательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.  Познавательные: уметь рассказать правилах проведения по­движной игры «Гуси-лебеди»; выполнять ходьбу и бег с заданием, подготовительные упражнения; высокий старт. | Осознание своей этни­ческой и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятель­ности и формирование лич­ностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спор­ных ситуаций; формирова­ние эстетических потреб­ностей, ценностей и чувств, установки на безопасность. |
| 6 |  | Прыжки на скакалке. Игра «Охотники и утки». | Комплексный | | 1.ОРУ в движении.  2.Разучить игру «Охотники и утки».  3.Обучить прыжкам через скакалку.  4.Игра «Салки- выше ноги от земли».  Беседа о закаливании. | Знать о правилах закаливания. Знать технику выполнения прыжков через скакалку. Уметь выполнять разминку ;по­нимать правила подвижной игры «Салки- выше ноги от земли», «Охотники и утки». | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  Познавательные: уметь рассказать о правилах подвижной игры «Салки- выше ноги от земли», «Охотники и утки»; о закаливании. Выполнять ОРУ в движении, прыжки через скакалку. | Осознание своей этни­ческой и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятель­ности и формирование лич­ностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умения не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, уста­новки на безопасность |
| 7 |  | Ходьба и бег с заданием. Прыжки в длину с разбега | Комплексный | | 1.ОРУ без предметов.  2.Ходьба и бег с заданием.  3. Медленный бег до 3-х мин.  4.Учить прыжкам в длину с разбега с зоны отталкивания.  5.Игра «Прыгающие воробушки».  Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать, как выполнять ОРУ, ходьбу и бег с заданием; технику выполнения прыжка в длину; как распределять силы в беге; по­нимать правила подвижной игры | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осу­ществлять совместную деятельность. Регулятивные: формировать ситуа­цию саморегуляции, т. е. операци­онный опыт (учебных знаний и уме­ний) сотрудничества в совместном решении задач.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ, ходьбу и бег с заданием; выполнять прыжок в длину с разбега; распределять силы в беге, рассказывать о правилах проведения подвижной игры «Прыгающие воробушки». | Формирование чувства гордости за свою Роди­ну, российский народ и историю России, ува­жительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в различных ситуациях |
| 8 |  | Ходьба и бег. Бег на 30м на время.  Прыжки в длину с разбега | Комбинированный | | 1.ОРУ без предметов.  2.Ходьба и бег с заданием.  3. Медленный бег до 4-х мин.  4.Отрабатывать технику в прыжках длину с разбега с зоны отталкивания.  5.Бег на 30м на время  6.Игра «Зайцы в огороде».  Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать, как выполнять ОРУ, ходьбу и бег с заданием; технику выполнения прыжка в длину; бега на 30м.; как распределять силы в беге; по­нимать правила подвижной игры | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельную цель;  искать и выделять необходимую ин­формацию.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ, ходьбу и бег с заданием; выполнять прыжок в длину с разбега; распределять силы в беге, бегать 30м.; рассказывать о правилах проведения подвижной игры «Прыгающие воробушки». | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости; развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками; умение не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 9 |  | Бег на выносливость. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега | Комплексный | | 1.ОРУ со скакалкой.  2.Медленный бег до 5-ти мин.  3.Учить метанию малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  4.Совершенствовать технику в прыжках длину с разбега с зоны отталкивания.  5.Игра «Зайцы в огороде».  Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать, как выпол­нять разминку; уметь распределять силы в беге; выпол­нять технически правильно ме­тание мяча; технику прыжка в длину; понимать пра­вила подвижной игры | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержа­ние и излагать его в устной форме.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать позна­вательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  Познавательные: выполнять ОРУ со скакалкой; метание малого мяча; технику прыжка в длину с разбега; распределять силы в беге; уметь рассказать о правилах проведения по­движной игры «Зайцы в огороде». | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 10 |  |  | Комплексный | | 1.ОРУ со скакалкой.  2.Медленный бег до 5-ти мин.  3.Учить метанию малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  4.Совершенствовать технику в прыжках длину с разбега с зоны отталкивания.  5.Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать, как выпол­нять разминку; уметь распределять силы в беге; выпол­нять технически правильно ме­тание мяча; технику прыжка в длину; понимать пра­вила эстафет | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать позна­вательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять ОРУ со скакалкой; метание малого мяча; технику прыжка в длину с разбега; распределять силы в беге; уметь рассказать о правилах проведения эстафет | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сопере­живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, умение не создавать кон­фликтны и находит ь выхо­ды из спорных ситуаций |
| 11 |  | Бег на 1000м. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега | Комплексный | | 1. 1. ОРУ со скакалкой  2.Отрабатывать технику метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  3.Проверить технику в прыжках длину с разбега  4.Бег на 1000м.  5.Игра «Салки».  Развитие выносливости. | Знать, как выпол­нять разминку; уметь распределять силы в беге; выпол­нять технически правильно ме­тание мяча; технику прыжка в длину; понимать пра­вила подвижной игры | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отно­шение друг к другу.  Регулятивные: формировать ситуа­цию саморегуляции, т. е. операци­онный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  Познавательные: выполнять ОРУ со скакалкой; метание малого мяча; технику прыжка в длину с разбега; распределять силы в беге; уметь рассказать о правилах проведения по­движной игры «Салки». | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 12 |  | Игра с гимнастическим обручем. Полоса препятствия. | Изучение нового  материала | | 1.Комплекс упражнений на позвоночник  2.Преодоление полосы из пяти препятствий  3.Игра с гимнастическим обручем (по командам) | Знать, выпол­нять упражнения; понимать пра­вила подвижной игры. Знать, как преодалевать полосу препятствия | Коммуникативные; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации; до­бывать недостающую информацию с помощью вопросов (познаватель­ная инициативность).  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать позна­вательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения полосы препятствия; выполнять комплекс упражнений на позвоночник; играть в подвижную игру с гимнастическими обручами. | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 13 |  | Метание малого мяча с места на дальность. Многоскоки. | Комплексный | | 1.ОРУ со скакалкой  2. Совершенствовать технику метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  3.Многоскоки.  4Игра «Салки на марше». | Знать, как проводятся разминка, выполнять метания малого мяча; многоскоки; понимать правила по­движной игры « | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  Познавательные: уметь рассказать о пра­вилах проведения подвижной игры «Салки на марше»; выполнять ОРУ, метание малого мяча, многоскоки. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций; развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 14 |  | Ходьба и бег с заданием. Преодоление препятствий. Многоскоки | Комплексный | | 1.ОРУ со скакалкой  2.Ходьба – разновидность.  3.Бег с заданием.  4.Преодоление препятствий на скорость, на правильное выполнение.  5. Многоскоки - отрабатывать технику. | Знать, как проводятся ходьба и бег; понимать правила проведения полосы препятствия; как выполняются многоскоки | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ, ходьбу и бег с заданием, многоскоки; правильно преодолевать полосу препятствия | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств |
| 15 |  | Равномерный бег 3 мин.  Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры | Комплексный | | 1.ОРУ в движении.  2.Равномерный бег 3 мин.  3.Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба).  4.Разучить игру «Охотники и утки».  5.Игра – эстафета «Передал-садись». | Знать, как проводятся раз­минка, задания в ходьбе и беге; уметь распределять силы в беге; понимать правила по­движной игры | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры «Охотники и утки»,«Передал-садись». Выполнять ОРУ в движении, чередование ходьбы и бега, распределять силы в беге | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; разви­тие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки; формирование установки на безопасность |
| 16 |  | Многоскоки. Ходьба и бег с заданием | Комплексный | | 1.ОРУ со скакалкой  2.Ходьба – разновидность.  3.Бег с заданием.  4.Преодоление препятствий отрабатывать технику выполнения.  5Ммногоскоки.  6.Игра «Волк во рву». | Знать, как про­водится ОРУ, ходьба и бег; правила проведения полосы препятствия, выполнять многоскоки; пони­мать правила подвижной игры «Волк во рву» | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  Познавательные: уметь рассказать о правилах про­ведения подвижной игры «Волк во рву». Уметь выполнять ОРУ, ходьбу и бег с заданиями; разновидности многоскоков; преодолевать правильно полосу препятствия | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 17 |  | Строевые упражнения. Прыжки через  скакалку. | Комплексный | | 1.Строевые упражнения: учить перестроению в движении.  2.Выучить комплекс упражнений на развитие всех мышц групп.  3.Проверить прыжки через скакалку на скорость за 30сек.  4. Игра «Перебежка с выручкой».  Развитие выносливости. | Знать, как про­водятся упражнения. Знать где право, где лево, как выполнять перестроение; прыжки через скакалку понимать правила по­движной игры | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры «Перебежка с выручкой». Выполнять строевые упражнения, комплекс упражнений, прыжки через скакалку. | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 18 |  | Строевые упражнения. Подвижные игры. | Комплексный | | 1.ОРУ в движении.  2.Совершенствовать строевые элементы построение в колону и шеренгу на скорость повороты, расчёт.  2.Закрепить правила игры «Охотники и утки».  3.Игра «Салки с выручалками». | Знать, как про­водится ОРУ. Знать где право, где лево, как выполнять перестроение; понимать правила по­движной игры | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры «Охотники и утки», «Салки с выручалками». Выполнять строевые упражнения, ОРУ в движении | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |

**II ЧЕТВЕРТЬ - 14 час**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Виды деятельности | Планируемые результаты | |
| Метапредметные УУД | Личностные УУД |
| **Гимнастика, подвижные игры** | | | | | | | |
| 1 |  | ТБ.  Строевые упражнения  Лазание,  перелезание. | Изучение нового  материала | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке  2.Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  3.ОРУ на формирование правильной осанки.  4.Упражнения на лазание:  а)лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях;  б)подтягивание на руках: лёжа животе и бёдрах.  5.Учить перелезанию:  - через бревно (высота 60см,  -через стопку матов.  6.Игра: «Что изменилось?».  Развитие координационных способностей. | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры; как проводится ОРУ, строевые упражнения; технику выполнения лазанье и перелазанье; правила проведения игры | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: уметь рассказывать организационно-методические требования; выполнять строевые упражнения, ОРУ на формирование правильной осанки; лазанье и перелазанье; играть в подвижную игру «Что изменилось?». | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетиче­ских потребностей, цен­ностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 2 |  | Перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой. Лазание и перелазание | Комбинированный  Изучение нового  материала | 1.Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  2.ОРУ на формирование правильной осанки.  3.Совершенствовать навыки лазания:  -перелазанье на четвереньках,  -на коленях через горку матов,  - по гимнастической стенке;  перелазанию через бревно (высота 60см).  4.Учить перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой.  5.Игра на развитие ловкости.  -ходьба приставными шагами по бревну. | Знать, как проводится ОРУ, строевые упражнения; технику выполнения лазанье и перелазанье; технику выпол­нения группи­ровки, что такое перекаты, их виды, правила игры | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: выполнять строевые упражнения, ОРУ на формирование правильной осанки; лазанье и перелазанье; перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой, играть в подвижную игру | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетиче­ских потребностей, цен­ностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 3 |  | Игра с гимнастическим обручем. Полоса препятствия. | Комбинированный | 1.Закрепить комплекс упражнений на полу  2.Преодоление полосы из пяти препятствий  3.Игра с гимнастическим обручем (по командам) | Знать, как проводится упражнения, преодолевать полосу препятствия, правила проведения подвижной игры | Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в дости­жении цели со сверстниками.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу  Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений, преодолевать полосу препятствия, играть в подвижную игру | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности |
| 4 |  | Упражнения на равновесия.  Перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой | Комплексный Изучение нового  материала | 1.ОРУ на формирование правильной осанки.  2.Проверить технику выполнения лазания и перелезание.  3. Учить упражнения на равновесия:  -ходьбе по рейке гимнастической скамейке,  -ходьба приставными шагами по бревну.  4. Совершенствовать перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой.  5.Игра «Что изменилось?». | Знать, что та­кое осанка, как проводится упражнения на осанку и равновесия, технику выпол­нения перека­тов и группировки | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: уметь выполнить разминку на осанку, упражнения на равновесие, перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой, играть в подвижную игру | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и лич­ной ответственности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 5 |  | Кувырок вперёд в группировке.  Упражнения на равновесие. | Учетный | 1.Выполнять команды: «На первый-второй рассчитайся!».  2.ОРУ на формирование правильной осанки.  3. Учить кувырку вперёд в группировке.  4. Проверить перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой.  5.Совершенствовать упражнения на равновесие.  6.Эстафета с лазанием и перелезаньем. | Знать, как выполнять строевые команды, ОРУ, кувырок вперёд в группировке, упражнения на равновесие, правила проведения эстафет | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстни­ками и взрослыми.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять ОРУ, направленную на сохра­нение правильной осанки, строевые упражнения, упражнения на равновесие, кувырок вперед в группировке, участвовать в эстафетах | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности; форми­рование установки на здо­ровый образ жизни |
| 6 |  | Игры и эстафеты | Комплексный | 1.ОРУ с предметами  2.Игры и эстафеты  3.Ходьба и бег с заданием  4.Развитие двигательных способностей | Знать, как проводится ОРУ, ходьба и бег с заданием, правила проведения игр и эстафет | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; представ­лять конкретное содержание и изла­гать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контро­лировать свою деятельность по ре­зультату.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ с предметами, ходьбу и бег с заданием, участвовать в играх и эстафетах. | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности; форми­рование установки на здо­ровый образ жизни |
| 7 |  | Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок вперёд в группировке. | Комплексный | 1.Строевые упражнения на перестроения  2.ОРУ с мячом.  3. Упражнения на равновесие.  4.Совершенствовать кувырок вперёд в группировке.  5.Учить стойке на лопатках согнув ноги, затем постепенно выпрямляя ноги.  6.Игра-эстафета с набивными мячами (1кг). | Знать, что такое стойка на лопатках, как проводится раз­минка, упражнения на равновесие, технику выпол­нения кувырка вперед в группировке, правила проведения игры-эстафеты | Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использо­вания адекватных языковых средств для отображения в речевых выска­зываниях с целью планирования, контроля и самооценки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осу­ществлять действие по образцу и за­данному правилу.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ с мячами, упражнения на равновесие; выполнять кувырок вперед в группировке, стойку на лопатках, проводить игру-эстафету | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на осно­ве представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе; формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств |
| 8 |  | Кувырок в сторону в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги. | Комплексный | 1.Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.  2.ОРУ с мячом.  3. Учить кувырок в сторону в группировке.  4.Совершенствовать стойку на лопатках, согнув ноги  5. Проверить кувырок вперёд в группировке.  Развитие силовых способностей | Знать, как выполняются строевые упражнения, ОРУ; технику выполнения кувырка в сторону в группировке; стойку на лопатках | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации; формиро­вать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.  Регулятивные: добывать недостаю­щую информацию с помощью вопросов (познавательная инициа­тивность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ с мячами, строевые упражнения; выполнять кувырок сторону в группировке, стойку на лопатках, согнув ноги | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие само­стоятельности и личной ответ ственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств |
| 9 |  | Эстафеты. Комплекс упражнений на гибкость | Совершенствование  ЗУН | 1.ОРУ в движении.  2.Выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости.  3.Эстафеты с предметами.  Развитие скоростно-силовых способностей. | Знать, как выполнять комплекс упражнений, ОРУ, правила проведения эстафет | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации; формиро­вать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.  Регулятивные: добывать недостаю­щую информацию с помощью вопросов (познавательная инициа­тивность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости, ОРУ в движении, принимать участие а эстафетах | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверсг- никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций; развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстети­ческих потребностей, ценностей и чувств; уста­новки на безопасный, здо­ровый образ жизни |
| 10 |  | Висы и  упоры. Акробатические упражнения | Совершенствование  ЗУН | 1.Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.  2.ОРУ с предметами.  3.Учить висы:  -стоя и лежа, на согнутых руках; -подтягивание в висе.  4.Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.  5.Совершенствовать кувырок в сторону в группировке.  6.Совершенствовать стойку на лопатках, согнув ноги  Развитие силовых способностей | Знать, что такое висы и упоры, как прово­дится, технику выполнения акробатических упражнений, строевые упражнения | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего на­учения, формировать способность к преодолению препятствий и само- коррекции.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ с предметами, строевые упражнения, акробатические упражнения; технику висов и упоров. | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости; развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 11 |  | Опорный прыжок через гимнастического козла. Висы и упоры | Учетный | 1.Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.  2.ОРУ с предметами.  3. Совершенствовать висы и упоры.  4. Учить прыжкам через гимнастического козла.  5.Игра «Посадка картофеля». | Знать, как выполняются с перестроения, ОРУ; технику выполнения висов и упоров, опорного прыжка, правила проведения подвижных игр | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ, строевые упражнения, висы и упоры, опорный прыжок через гимнастического козла, играть в подвижную игру «Посадка картофеля». | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установ­ки на безопасный образ жизни, эстетических по­требностей, ценностей и чувств |
| 12 |  | ОРУ с предметами. Игры – эстафеты | Совершенствование  ЗУН | 1.ОРУ с предметами  2.Игры – эстафеты с различными предметами и препятствиями.  Развитие скоростно-силовых способностей | Знать, как проводится ОРУ, правила проведения игры - эстафеты | Коммуникативные: формировать на­выки речевого отображения (описа­ния, объяснения) содержания совер­шаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ с предметами, участвовать в игре-эстафете | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ствен ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формиро­вание установки на без­опасный и здоровый образ жизни |
| 13 |  | Упражнение «мост». Опорный прыжок через гимнастического козла. | Изучение нового материала | 1.Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  2.ОРУ с предметами.  3.Совершенствовать опорный прыжок через гимнастического козла.  4.Учить упражнение «мост».  5.Челночны бег 3х10 м.  Развитие координационных способностей | Знать, как выполняются перестроения, ОРУ; технику выполнения опорного прыжка, мост, челночный бег | Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверст­никами и взрослыми; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего на­учения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: уметь выполнять перестроения, ОРУ; технику опорного прыжка через гимнастического козла, мост, челночный бег | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формиро­вание установки на без­опасный и здоровый образ жизни |
| 14 |  | Акробатические упражнения. Строевые упражнения | Совершенствование ЗУН | 1.Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  2.ОРУ с предметами.  3. Совершенствовать технику выполнения упражнения «мост».  4. Выполнение упражнения на брюшной пресс. | Знать, как выполняются передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой», мост, упражнения на брюшной пресс | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; уметь сохранять доброжелательное отно­шение друг к другу.  Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять за­данную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  Познавательные: уметь выполнять строевые упражнения, ОРУ, технику моста, упражнения на брюшной пресс | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств |

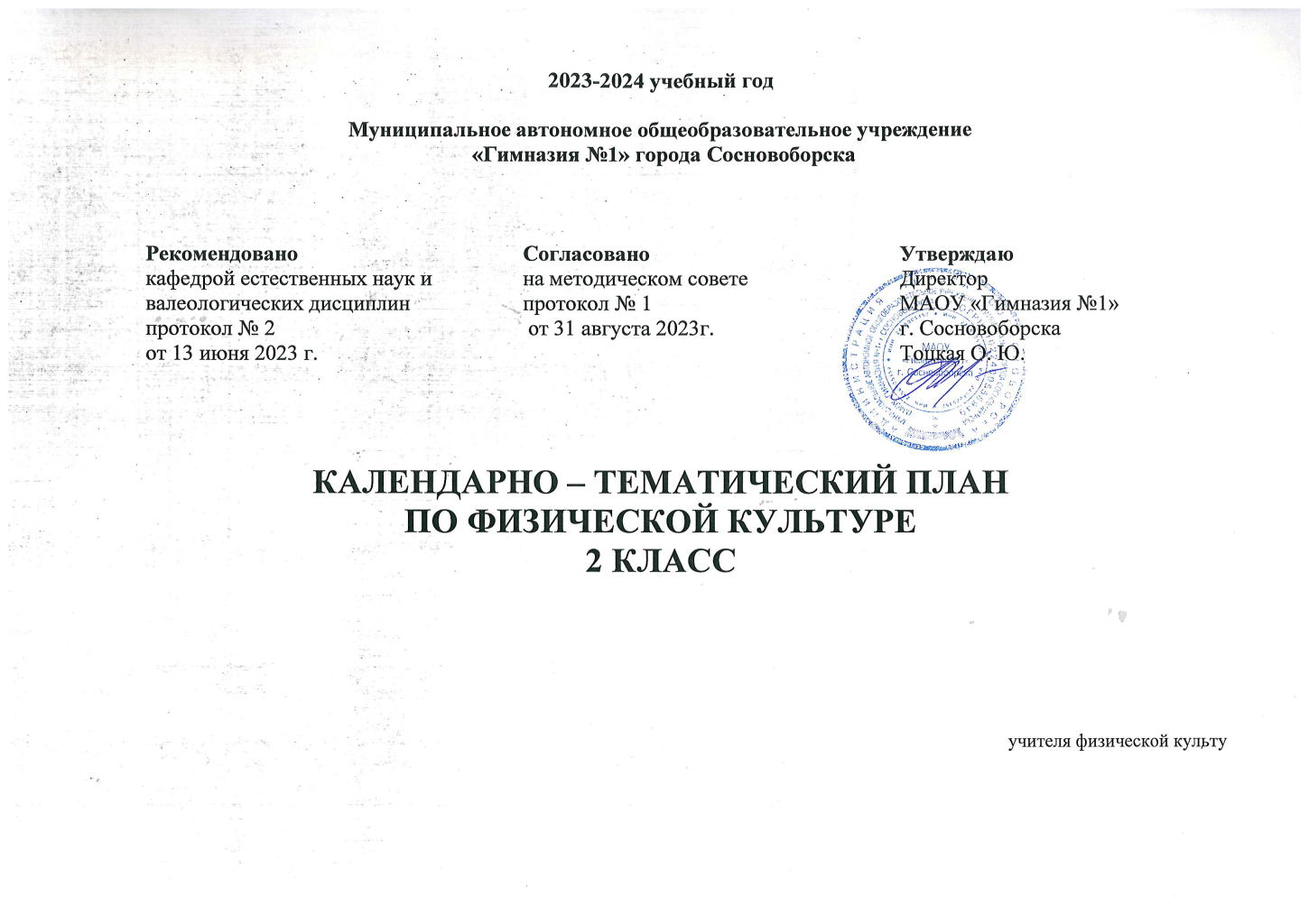
**III ЧЕТВЕРТЬ - 18 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Виды деятельности | Планируемые результаты | | |
| Метапредметные УУД | | Личностные УУД |
| **Лыжная подготовка, подвижные игры .** | | | | | | | | |
| 1 |  | Подача мяча через сетку. Ловля и передача волейбольного мяча. Пионербол | Комплексный учетный: игра пионербол | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.ОРУ  3. Подача мяча одной рукой через сетку, ловле и передачи волейбольного мяча через сетку  4.Игра пионербол | Уметь выполнять варианты ловли и передачи волейбольного мяч, передачу мяча через сетку. Знать правила игры пионербол | | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга; с достаточной пол­нотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.  Познавательные: уметь расска­зать правила проведения игры пионербол, выполнять подачу мяча через сетку, ловлю и передачу волейбольного мяча | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; форми­рование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 2 |  | Подвижные игры. Пионер бол | Комплексный Текущий, | 1.ОРУ  2. Игра пионербол  3.Развитие координационных способностей, ловкости  4. Игра «перестрелка» | Знать правила игры пионербол,. Понимать правила подвижной игры. Уметь выполнять ОРУ. | | Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: играть в игру пионербол, «перестрелка» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях |
| 3 |  | Подвижные игры. ОФП. | Комплексный Текущий, | ОРУ. Игры: « Пустое место», « Белые медведи» ОФП на все группы мышц. Развитие скоростно-силовых способностей | Знать, как выполнять ОФП, правила подвижных игр. Уметь выполнять ОРУ. | | Коммуникативные:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя. Регулятивные:самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: выполнять ОФП на все группы мышц, играть в подвижные игры« Пустое место», «Белые медведи» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |
| 4 |  | Подвижные игры | Комплексный Текущий, | ОРУ. Игры: « Прыжки по полосам», « Космонавты», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Знать правила проведения подвижных игр и эстафет. Уметь выполнять ОРУ | | Коммуникативные:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя. Регулятивные:самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные:играть в выбран­ные подвижные « Прыжки по полосам», « Космонавты», Эстафет. Выполнять ОРУ. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |
| 5 |  | ТБ. Лыжные стойки, передвижения на лыжах | Вводный Текущий, | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту –  2.Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег,  надевание и снимание лыж.  3.Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах.  4.Учить лыжные стойки.  5.Передвижение на лыжах по учебному кругу ступающим и скользящим шагом без палок и с палками. | Знать орга­низационно- методические требования, применяемые на уроках лыж­ной подготов­ки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыж­ных палок и с палками | | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, представ­лять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.  Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, пе­редвигаться на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками ступающим и скользящим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях |
| 6 |  | Скользящий и ступающий шаг, торможение плугом | Совершенствовать ЗУН Текущий, | 1.Строевые упражнения на лыжах.  2.Совершенствовать технику скользящего и ступающего шага.  3.Совершенствовать технику торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска.  4.Эстафета. | Знать технику передвиже­ния на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками и без них, тех­нику торможения плугом | | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятель­ность по результату.  Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользя­щим шагом с лыжными палками и без них, торможения плугом | Принятие и освоение со­циальной роли обучающе­гося, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 7 |  | Игра «Смелее  с горки!». Скользящий и переступающий шаг, торможение плугом | Комплексный Текущий, | 1.На учебном круге: совершенствовать технику передвижения переступающим скользящим шагом  2.Эстафета со спуском и подъёмом (поворот у подножия склона вокруг палки)  3.Игра «Смелее с горки!»  4. Совершенствовать технику торможения плугом | Знать технику выполнения скользящего шага, торможения плугом, правила проведения эстафеты и подвижной игры | | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользя­щим шагом, торможение плугом, выполнять задания в эстафетах и играть в подвижную игру«Смелее  с горки!». | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 8 |  | Торможение плугом. Скользящий шаг -передвижением с палками. Попеременный двухшажный ход. | Комплексный Учет: торможения плугом | 1. Строевые упражнения на лыжах.  2.Скользящий шаг  3.Учить: попеременный двухшажный ход.  4.Проверить на оценку торможение плугом. | Знать правила проведения учета торможения плугом, технику выполнения поперемен­ного двухшажного хода на лыжах, скользящего шага. Уметь выполнять строевые упражнения | | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить учет торможения плугом, передвигаться попеременным двухшажным ходом, скользящий шаг, выполнять строевые упражнения | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 9 |  | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | Совершенствовать ЗУН Текущий | 1.Строевые упражнения: повороты, размыкание.  2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  3.Передвижение на лыжах до 1 км в медленном темпе.  4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход.  5.Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным двухшажным ходом, поворот переступанием, уметь выполнять строевые упражнения и разминку | | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворот переступанием, выполнять строевые упражнения и разминку, передвижение по трассе | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 10 |  | Одновременный и попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | Совершенствовать ЗУН Текущий | 1.Строевые упражнения: повороты, размыкание.  2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  3.Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе.  4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход.  5.Учить :Одновременный двухшажный ход  6.Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным двухшажным ходом, поворот переступанием, уметь спускаться с горки в различных стойках, выполнять строевые упражнения и разминку | | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятель­ность по результату.  Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным и попеременным двухшажным ходом, поворот переступанием, выполнять строевые упражнения и разминку, передвижение по трассе, спуски с горки | Принятие и освоение со­циальной роли обучающе­гося, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 11 |  | Одновременный и попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой, полуелочкой | Совершенствовать ЗУН. Учетный | 1.Беседа о правильном дыхании при ходьбе на лыжах.  2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  3.Работа на учебном круге:  - ступающий и скользящий шаги;  - попеременный двухшажный ход с палками и без.  4.Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.  5.Учить подъёму на склон «лесенкой» «полуелочкой. | Знать различ­ные варианты передвижения на лыжах, пра­вила обгона на лыжне, технику выполнения подъема лесенкой, полуелочкой | | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обго­нять на лыжной трассе, выполнять подъем лесенкой, полуелочкой | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 12 |  | Стойка лыжника. Передвижения на лыжах. Повороты и спуск на лыжах | Комплексный Текущий | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Закрпить технику передвижения на лыжах:  - ступающий и скользящий шаги;  - попеременный двухшажный ход с палками и без;  - высокая и низкая стойки;  - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».  3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.  4. Повороты переступанием в движении.  5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой, лесенкой. | Знать различ­ные варианты передвижения на лыжах, пра­вила обгона на лыжне, технику выполнения подъема лесенкой, полуелочкой, поворотов и спусков | | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, представ­лять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, сохранять заданную цель.  Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спу­скаться со склона в основной стойке | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 13 |  | Подъёмы: «полуёлочкой»  и «лесенкой», « елочкой». Поворот переступанием. Передвижение на лыжах | Комплексный Текущий | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Закрпить технику передвижения на лыжах:  - ступающий и скользящий шаги;  - попеременный двухшажный ход с палками и без;  - высокая и низкая стойки;  - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».,« елочкой»  - торможение плугом  3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.  4. Повороты переступанием в движении.  5. Совершенствовать технику поворота переступанием  6.Игра «Два Мороза» | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъе­ма на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и тормо­жения «плугом», поворот переступанием | | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  Познавательные: кататься на лы­жах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «ле­сенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом», поворот переступанием | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 14 |  | Спуски в высокой и низкой стойке. Подъем полуелочкой, лесенкой | Комплексный. учетный техника подъемов | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Ознакомить с техникой подъёма на склон 15-20 градусов.  3. Ознакомить с техникой спуска со склона в высокой и низкой стойке.  4.Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.  5.Пройти дистанцию до 2км в медленном темпе.  6. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой», лесенкой | Знать технику выполнения лыжных хо­дов, подъема на склон и спу­ска со склона; торможения «плугом», спу­ска со склона; подъёма «полуёлочкой», лесенкой | | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого.  Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона в высокой и низкой стойке; подъёма «полуёлочкой», лесенкой | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 15 |  | Игра «Вызов номеров». Передвижение на лыжах | Совершен-ствовать  ЗУН Текущий | 1.Закрепить выполнение строевых упражнений:  -повороты на месте переступанием вокруг пяток,  -приставные шаги влево-вправо.  2.Совершенствовать технику передвижения на лыжах  3.На учебном круге повторение скользящего шага с палками.  4.Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м.  5.Медленно пройти дистанцию до 2км. | Знать, как пе­редвигаться на лыжах, как спу­скаться со скло­на , правила по­движной игры | | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель.  Познавательные: передвигаться на лыжах спускаться со склона , играть в по­движную игру «вызов номеров» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 16 |  | Ходьба по пересечённой местности. | Комплексный. Учетный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Закрепить технику передвижения на лыжах.  3.Провести учёт техники скольжения без палок.  4. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков.  5.Ходьба по пересечённой местности. | Знать, как пе­редвигаться на лыжах по пересеченной местности разными ходами, как спу­скаться и подниматься по скло­нам и тормозить. Уметь выполнять комплекс упражнений | | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: выполнять пе­редвижения на лыжах по пересеченной местности разными ходами, спу­скаться и подниматься по скло­нам и тормозить, комплекс упражнений «Разминка лыжника». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 17 |  | Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Подъемы, спуски | Комплексный Текущий | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2. Совершенствовать технику:  - скольжения без палок;  - косые подъёмы и спуски со склонов;  - передвижение на лыжах по пересечённой местности.  3.Игра «Быстрый лыжник». | Знать, как пе­редвигаться на лыжах по пересеченной местности разными ходами, как спу­скаться и подниматься по скло­нам и тормозить; правила подвижной игры. Уметь выполнять комплекс упражнений | | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, сохранять заданную цель.  Познавательные: выполнять пе­редвижения на лыжах по пересеченной местности разными ходами, спу­скаться и подниматься по скло­нам и тормозить, комплекс упражнений «Разминка лыжника». Играть в подвижную игру«Быстрый лыжник». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 18 |  | Соревнования на дистанцию 1км. | Комплексный. Учетный соревнования | 1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.  2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  3. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. | Знать, как пе­редвигаться на лыжах раз­личными ходами,», подни­маться на склон «лесенкой», спускаться со склона в низ­кой стойке, тормозить «плу­гом», спускать­ся со склона, как распределять силы для прохождения дистанции | | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, устанавли­вать рабочие отношения.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, адекватно понимать оценку взрослого.  Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плу­гом», спускаться со склона , проходить дистанцию 1 км. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |

**IV ЧЕТВЕРТЬ- 16 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Виды деятельности | Планируемые результаты | |
| Метапредметные УУД | Личностные УУД |
| **Лёгкая атлетика, подвижные игры** | | | | | | | |
| 1 |  | ТБ.  Строевые упражнения. Медленный бег до 2-х мин. | Вводный | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке –  2.Беседа о дыхании и темпе при беге на длинные дистанции.  3.Строевые упражнения.  4.ОРУ с предметами  5.Игра-эстафета «Гонка мячей».  6.Медленный бег до 2-х мин. | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, ОРУ, правильно распределять силы в беге, правила подвижной игры. | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с достаточ­ной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую ин­формацию.  Познавательные: уметь выполнять разминку с предметами, бегать в медленном темпе, строевые упражнения, играть в игру-эстафету «гонка мячей» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных си­туациях, умение не созда­вать конфликты |
| 2 |  | Круговая эстафета. Медленный бег до 2-х мин. | Текущий | 1.ОРУ в движении.  2.Челночный бег  3.Круговая эстафета с этапом до 30м  4.Игра» вышибало через сетку»  5.Медленный бег до 2-х мин. | Знать, как выполнять ОРУ, правильно распределять силы в беге, челночный бег, правила подвижной игры и эстафет | Коммуникативные: формировать на­выки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой рабо­ты, уважение к иной точке зрения. Регулятивные: проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь контролиро­вать свою деятельность по результату.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ в движении, челночный бег, бегать в медленном темпе; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» участвовать в эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 3 |  | Эстафеты. Метание малого мяча в цель | Комплексный | 1.ОРУ в движении.  2.Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров.  3.Подвижная игра «Гуси-лебеди».  4.Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых качеств | Знать, как выполнять ОРУ, технику метания мяча, правила подвижных игр и эстафет | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициа­тивность).  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и само кор­рекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по настав­лению взрослого.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ в движении, технику метания мяча, играть в подвижные игры и эстафеты | Развитие мотивов учеб­ной деятельности; раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 4 |  | Высокий старт.  Медленный бег до 3-х мин. | Комплексный | 1.ОРУ в движении.  2.Медленный бег до 3-х мин.  3.Высокий старт.  4.Бег с ускорением  6.Игра «Воробьи, вороны». | Знать, как выполнять ОРУ, технику высокого старта, бег с ускорением, распределять силы в беге, правила игр | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержа­ние и излагать его в устной форме.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ в движении, технику высокого старта и бег с ускорением, бегать в медленном темпе, играть в игру | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 5 |  | Метание мяча. Игры, эстафеты. | Комплексный | 1.ОРУ в движении.  2.Метание малого мяча в цель (22) с 3–4 метров.  3.Метание набивного мяча из разных положений.  4.Подвижная игра «Гуси-лебеди».  5.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Знать, как выполнять ОРУ, технику метания мяча, правила подвижных игр и эстафет | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержа­ние и излагать его в устной форме.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ в движении, метания мяча, играть в подвижную игру и участвовать в эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и л in ной ответственности за свои поступки |
| 6 |  | ОРУ в движении. Высокий старт. | Комплексный | 1.Ходьба и медленный бег до 3-х мин.  2.ОРУ в движении.  3.Повторить выполнение техники высокого старта: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».  4.Подвижная игра «Поезда» | Знать, как выполнять ходьбу и бег, ОРУ, технику высокого старта, правила подвижной игры | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержа­ние и излагать его в устной форме.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ в движении, ходьбу и медленный бег, технику высокого старта, играть в подвижную игру «поезда» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 7 |  | Полоса  из 5-ти препятствий.  Ходьба и медленный бег до 3-х мин. | Совершен-ствованиие ЗУН | 1.Ходьба и медленный бег до 3-х мин.  2.ОРУ в движении.  3.Прохождение полосы из 5-ти препят-  ствий.  4.Встречная эстафета 3х10 с кубиками. | Знать, как выполнять ОРУ, ходьбу и бег, проходить полосу препятствия, правила встречной эстафете | Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использо­вания адекватных языковых средств для отображения в речевых выска­зываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.  Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контро­лировать свою деятельность по ре­зультату.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ в движении, ходьбу и медленный бег, проходить полосу препятствия, участвовать в встречной эстафете | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 8 |  | Подвижные игры. ОФП. |  | 1. ОРУ в движении.  2.Подвижные игры:  -«Белые медведи»;  -«Охотники и утки»;  -«День, ночь».  3.Общая физическая подготовка | Знать, как вы­полняется ОРУ, ОФП, правила подвижных игр | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации; добывать информацию с помощью вопросов (познавательная инициа­тивность).  Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ в движении, ОФП, играть в игры | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитиеэтических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и лич­ной ответственности за свои поступки на осно­ве представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе |
| 9 |  | Ходьба и бег с заданием  Подвижные игры | Комплексный. | 1. Ходьба и бег с заданием  2.Игра «Салки»  3 Игра «Перестрелка» | Знать, как вы­полняется ходьбу и бег с заданием, правила подвижных игр | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержа­ние и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять ходьбу и бег с заданием, играть в игры | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 10 |  | Медленный бег в чередовании с ходьбой. Прыжковые упражнения | Комплексный | 1.ОРУ в движении.  2.Медленный бег в чередовании с ходьбой.  3.Прыжковые упражнения - разновидность.  4.Игры «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Салки». | Знать, как выполнять ОРУ, медленный бег и ходьбу, прыжковые упражнения, правила подвижных игр | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации; формиро­вать уважение к иной точке зрения.  Регулятивные: формировать ситуа­цию саморегуляции, т. е. операци­онный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ в движении, медленный бег в чередовании с ходьбой, прыжковые упражнения – разновидность, играть в игры «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Салки». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 11 |  | Подвижные игры**.** Челночный бег с заданиями | Текущий | 1.ОРУ в движении.  2.Челночный бег с заданиями  3.Подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»  4. Развитие двигательных качеств | Знать, как выполнять ОРУ, челночный бег с заданиями, правила подвижных игр | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с достаточ­ной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: формировать ситуа­цию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ, челночный бег с заданиями, играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций |
| 12 |  | Медленный бег в чередовании с ходьбой. Прыжковые упражнения | Комплексный | 1.ОРУ в движении.  2.Медленный бег в чередовании с ходьбой.  3.Прыжковые упражнения - разновидность.  4.Игры «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Салки». | Знать, как выполнять ОРУ, бег и ходьбу, прыжковые упражнения, правила игр | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные: формировать ситуа­цию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ в движении, медленный бег в чередовании с ходьбой, прыжковые упражнения. Игры «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Салки». | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и исто­рию России; формирова­ние уважительного отно­шения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование лич­ностного смысла учен и я; развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях |
| 13 |  | Прыжки через скакалку. Комплекс упражнений на гибкость | Комплексный | 1.ОРУ в движении.  2.Прыжки через скакалку  3. Комплекс упражнений на гибкость  4. Подвижные игры: «Рыбак и рыбка», «Ловишка», | Знать правила игры, как выполнять комплекс упражнений, прыжки через скакалку | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ в движении, прыжки через скакалку, комплекс упражнений на гибкость , играть подвижные игры: «Рыбак и рыбка»**,** «Ловишка», | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций |
| 14 |  | Бег с ускорение на 30 м. Игры и эстафеты | Комплексный | 1.ОРУ в движении.  2.Бег с ускорением на 30 м  3.Подвижная игра «Гуси-лебеди».  4.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Знать, как выполнять ускорения, правила подвижных игр и эстафет | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую ин­формацию.  Познавательные: уметь выполнять разминку, бег с ускорением на 30м, играть в игры и участвовать в эстафетах | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций |
| 15 |  | Игры-эстафеты. Комплекс упражнений на развитие силы | Совершенствова-ние ЗУН | 1.Игры-эстафеты с различными предметами  2. Комплекс упражнений на развитие силы  3. Развитие двигательных качеств | Знать, как выполнять упражнения и правила игры-эстафеты | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; формировать уважение к иной точке зрения.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую ин­формацию; осуществлять итоговый контроль.  Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений, участвовать в игре-эстафете | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 16 |  | Бег с ускорение на 30 м. Игры и эстафеты | Комплексный | 1.ОРУ в движении.  2.Бег с ускорением на 30 м  3.Подвижная игра «Гуси-лебеди».  4.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Знать, как выполнять ускорения, правила подвижных игр и эстафет | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую ин­формацию.  Познавательные: уметь выполнять разминку, бег с ускорением на 30м, играть в игры и участвовать в эстафетах | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций |

**2023-2024 учебный год**



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1» города Сосновоборска**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рекомендовано**  кафедрой естественных наук и валеологических дисциплин  протокол № 2  от 13 июня 2023 г. | **Согласовано**  на методическом совете  протокол № 1  от 31 августа 2023г. | **Утверждаю**  Директор  МАОУ «Гимназия №1»  г. Сосновоборска  Тоцкая О. Ю. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**2 КЛАСС**

учителя физической культу

**I ЧЕТВЕРТЬ - 18 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Виды деятельности | Планируемые результаты | |
| Метапредметные УУД | Личностные УУД |
| **Лёгкая атлетика,** **подвижные игры** | | | | | | | |
| 1 |  | ТБ.  Ходьба и бег | Вводный | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке  2.Ходьба с изменением длины и частоты шага.  3.Ходьба через препятствия.  4Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью.  5.ОРУ без предметов.  6.Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать, как выполнять ОРУ, технику ходьбы и бега и их разновидности правила подвижной игры. | *Коммуникативные:* Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми**;**  *Регулятивные:* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  *Познавательные:* Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Выполнять ОРУ. Уметь рассказывать правила подвижной игры «Пустое место». | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 2 |  | Ходьба и бег. Высокий старт. Эстафеты на скорость | Комплексный | 1.Ходьба через несколько препятствий.  2.ОРУ без предметов.  3.Учить высокому старту.  4.Встречнаы эстафета с палочкой.  5.Беседа «Олимпийские игры: история возникновения».  Развитие скоростных способностей. | Знать, как выполнять ОРУ, ходьбу и бег с заданиями; технику высокого старта; правила эстафеты. Знать, что такое Олимпийские игры. | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ; ходьбу и бег через препятствия; выполнять высокий старт, участвовать в встречной эстафете. Уметь рассказывать об Олимпийских играх. | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину |
| 3 |  | Высокий старт. Стартовый разбег. Ходьба с заданием. | Изучение нового материала | 1.Ходьба и бег с заданием через препятствия.  2.Отрабатывать технику высокого старта.  3.Учить стартовый разбег.  4.Игра «Смена сторон».  Развитие скоростных способностей. Понятия: *эстафета, старт, финиш* | Знать, как выполнять ходьбу и бег с заданием, технику высокого старта, стартового разбега; правила подвижной игры. | Коммуникативные: формировать на­выки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слы­шать друг друга.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать позна­вательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: Уметь рассказать и показать технику ходьбы и бега с заданием, выполнять высокий старт, стартовый разгон; правила подвижной игры «Смена сторон». | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли. Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками в разных ситуациях; раз­витие самостоятельности и личной ответственности |
| 4 |  | Высокий старт. Ходьба и бег с заданием. Челночный бег | Совершенствованиие ЗУН | 1.ОРУ без предметов.  2.Ходьба с заданием.  3.Подготовительные упражнения для бега.  4.Совершенствовать технику высокого старта и стартового разгона  5.Челночный бег с различными заданиями  Развитие скоростных способностей.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать, как выполнять технику высокого старта и стартового разбега; уметь выполнять ходьбу и бег с заданием; челночный бег | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  Познавательные: выполнять высокий старт, стартовый разгон; ходьбу и бег с заданием; челночный бег с заданиями. | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности |
| 5 |  | Челночный бег. Бег с заданиями. Бег на 30м | Комплексный | 1.Ходьба и бег с заданием.  2. Медленный бег до 3-х мин.  3.Бег на скорость 30 м  4. Челночный бег и ускорение из различных положений  Развитие скоростных способностей. | Знать, технику выполнения ходьбы и бега с заданием; бег с ускорением, челночный бег, уметь распределять силы в беге | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать позна­вательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности.  Познавательные: выполнять ходьбу и бег с заданием, медленный бег, бег на скорость,  челночный бег и ускорение из различных | Осознание своей этни­ческой и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятель­ности и формирование лич­ностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спор­ных ситуаций; формирова­ние эстетических потреб­ностей, ценностей и чувств, установки на безопасность. |
| 6 |  | Бег на выносливость до 3-х мин. Прыжок в длину с места | Изучение нового материала | 1.ОРУ без предметов.  2.Ходьба и бег с заданием.  3. Медленный бег до 3-х мин.  4.Учить прыжкам в длину с места  5. Эстафеты с разнообразными прыжковыми упражнениями | Знать технику выполнения прыжков длину с места. Уметь выполнять разминку, ходьбу и бег с заданием, распределять силы в беге. | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  Познавательные: уметь рассказать о правилах эстафеты. Выполнять ОРУ, ходьбу и бег с заданием, прыжки в длину с места, бегать в медленном темпе до 3-х минут | Осознание своей этни­ческой и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятель­ности и формирование лич­ностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умения не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, уста­новки на безопасность |
| 7 |  | Медленный бег. Метание мяча. | Комплексный Изучение нового материала | 1.ОРУ  2.Медленный бег до 5-ти мин.  3.Учить метанию малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать, как выпол­нять разминку; уметь распределять силы в беге; выпол­нять технически правильно ме­тание мяча. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать позна­вательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: выполнять ОРУ со скакалкой; метание малого мяча; распределять силы в беге. | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сопере­живания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в раз­ных социальных ситуациях, умение не создавать кон­фликтны и находить выхо­ды из спорных ситуаций |
| 8 |  | Техника безопасности. Строевые упражнения. Подвижные игры. | Изучение нового материаля | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке  2.Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  3Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.  4 Подвижные игры «Охотники и утки», «Салки с выручалками».  Развитиме координации | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать, как про­водится ОРУ. Знать где право, где лево, как выполнять перестроение; понимать правила по­движной игры | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры «Охотники и утки», «Салки с выручалками». Выполнять строевые упражнения, ОРУ в движении | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 9 |  | Строевые упражнения  Лазание,  перелазание. Подвижные игры | Изучение нового  материала | 1.ОРУ на формирование правильной осанки.  2. Строевые упражнения  3.Упражнения на лазание:  а) лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях;  б) подтягивание на руках: лёжа животе и бёдрах.  4.Учить перелазанию:  - через бревно (высота 60см,  -через стопку матов.  5.Игра: «Что изменилось?».  Развитие координационных способностей. | Знать, как про­водится строевые упражнения; выполнять лазание и перелазание. Уметь выполнять упражнения; понимать правила по­движной игры | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точ­ностью выражать свои мысли в со­ответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать позна­вательную цель; уметь сохранять заданную цель.  Познавательные: выполнять строевые упражнения, ОРУ на осанку, лазание и перелазание, играть в игру «Что изменилось?». | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; форми­рование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 10 |  | Подвижные игры; Упражнения на гибкость. Прыжки через скакалку | Комплексный | 1.ОРУ.  2 Выполнение упражнения на гибкость.  3.Прыжки через скакалку.  4.Игра с преодолением препятствий с целью совершенствования двигательных умений и качеств ловкости у детей.  5.Развитие скоростно-силовых способностей | Знать, как проводится ОРУ, упражнения на гибкость, выполняются прыжки через скакалку, правила проведения игры | Коммуникативные: формировать на­выки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой рабо­ты; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять за­данную цель.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ, упражнения на гибкость, выполняются прыжки через скакалку, участвовать в играх | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости; развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки; формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств |
| 11 |  | Игры – эстафеты. Прыжки через скакалку | Совершенствование  ЗУН | 1.ОРУ.  2.Игры – эстафеты с различными предметами и препятствиями.  3. Перелазание через гимнастического коня. 4.Прыжки через скакалку  Развитие скоростно-силовых способностей | Знать, как проводится ОРУ, выполнять перелазание, правила проведения игры-эстафеты | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; форми­ровать умение понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.  Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ, перелазание через гимнастического коня, прыжки через скакалку  участвовать в игре-эстафете | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций; раз­витие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на осно­ве представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе; формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств |
| 12 |  | Строевые упражнения. Игры и эстафеты. | Совершенствовать ЗУН | 1. Строевые упражнения. Выполнять команды. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Перестроение на месте и в движении в одну и две шренге, колонны.  Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  2.ОРУ с гимнастической палкой.  3.Игры –эстафеты с различными предметами. Игры:  - «Запрещённое движение»;  - «Передал-садись».  4.Развивать координацию движений в пространстве | Знать, как проводится ОРУ, строевые упражнения, правила проведения игры-эстафеты | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и же­лания окружающих, их внутренний мир в целом.  Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ с гимнастическими палками, строевые упражнения, принимать участие в играх, эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам друг их людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций; раз­витие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе; формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств |
| 13 |  | Игры и эстафеты. Ходьба и бег с заданием | Комплексный | 1. Ходьба и бег с заданием  2.Игры и эстафеты.  3. Развитие двигательных качеств. | Знать, как выполнять упражнения, правила игр и эстафет | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контро­лировать свою деятельность по ре­зультату.  Познавательные: уметь выполнять задания в ходьбе и беге, участвовать в играх, эстафетах | Развитие мотивов учебной деятельности, доброжела­тельности и эмоционально-нравственной отзыв­чивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотруд­ничества со сверстникам и, умение не создавать кон­фликты; развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 14 |  | Ловля и передача волейбольного мяча через сетку. Эстафеты | Комплексный Изучение нового материала Текущий | 1. Строевые упражнения.  2.ОРУ.  3.Обучить ловле и передачи волейбольного мяча через сетку  4. Развитие скоростно-силовых способностей  5.Эстафеты | Знать варианты выполнения ловли и передачи волейбольного мяч, правила проведения эстафет. Уметь выполнять различные построения и перестроения, | Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: выполнять построения и перестроения, ловлю и передачу волейбольного мяч через сетку, выполнять задания в эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 15 |  | Подвижные игры. Ловля и передача волейбольного мяча через сетку | Комплексный Текущий | 1. Строевые упражнения.  2.ОРУ.  3.Совершенствовать ловлю и передачу волейбольного мяча через сетку  4. Развитие скоростно-силовых способностей  5.Игра « рыбак и рыбка | Выполнять строевые упражнения, ОРУ. Знать варианты выполнения ловли и передачи волейбольного мяч, правила подвижной игры | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные: видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять строевые упражнения, ловлю и передачу волейбольного мяч через сетку, играть в подвижную игру «рыбак и рыбка» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |
| 16 |  | Подвижные игры. Подача мяча через сетку. Ловля и передача волейбольного мяча. | Комплексный. Изучение нового материала Текущий | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.ОРУ  3.Обучить подаче мяча одной рукой через сетку  4. Совершенствовать ловле и передачи волейбольного мяча в парах  5. Игра «перестрелка»  6. Развитие координационных способностей, ловкости | Знать варианты выполнения ловли и передачи волейбольного мяч, подачу мяча через сетку, правила подвижной игры. Уметь выполнять задания в ходьбе и беге | Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные выполнения ловли и передачи волейбольного мяч, подачу мяча через сетку ,задания в ходьбе и беге: играть в подвижную игру «перестрелка» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях |
| 17 |  | Подача мяча через сетку. Ловля и передача волейбольного мяча через сетку. | Комплексный. Учетный: ловля и передача | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.ОРУ  3.Совершенствовать подаче мяча одной рукой через сетку  4. Совершенствовать ловле и передачи волейбольного мяча через сетку  5. Игра «Выжигало»  6. Развитие координационных способностей, ловкости | Знать варианты выполнения ловли и передачи волейбольного мяч, подачу мяча через сетку, правила подвижной игры. Уметь выполнять задания в ходьбе и беге, ОРУ. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации; сохранять доброжелательное отно­шение друг к другу.  Регулятивные: формировать ситуа­цию саморегуляции, т. е. операци­онный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.  Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижных игр «выжигало», выполнения ловли и передачи волейбольного мяч, подачу мяча через сетку | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 18 |  | Подвижные игры. Подача мяча через сетку. Ловля и передача волейбольного мяча | Комплексный. Текущий | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.ОРУ  3.Совершенствовать подаче мяча одной рукой через сетку  4. Совершенствовать ловле и передачи волейбольного мяча через сетку  5. Игра «перестрелка»  6. Развитие координационных способностей, ловкости | Уметь выполнять варианты ловли и передачи волейбольного мяч, передачу мяча через сетку, выполнять задания в ходьбе и беге, ОРУ. Знать правила подвижной игры. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осу­ществлять совместную деятельность.  Регулятивные: формировать ситуа­цию саморегуляции, т. е. операци­онный опыт (учебных знаний и уме­ний) сотрудничества в совместном решении задач.  Познавательные: : уметь рассказать о правилах проведения подвижных игр «перестрелка», выполнять ловлю и передачу волейбольного мяч, подачу мяча через сетку. | Формирование чувства гордости за свою Роди­ну, российский народ и историю России, ува­жительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в различных ситуациях |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**II ЧЕТВЕРТЬ - 14 час**

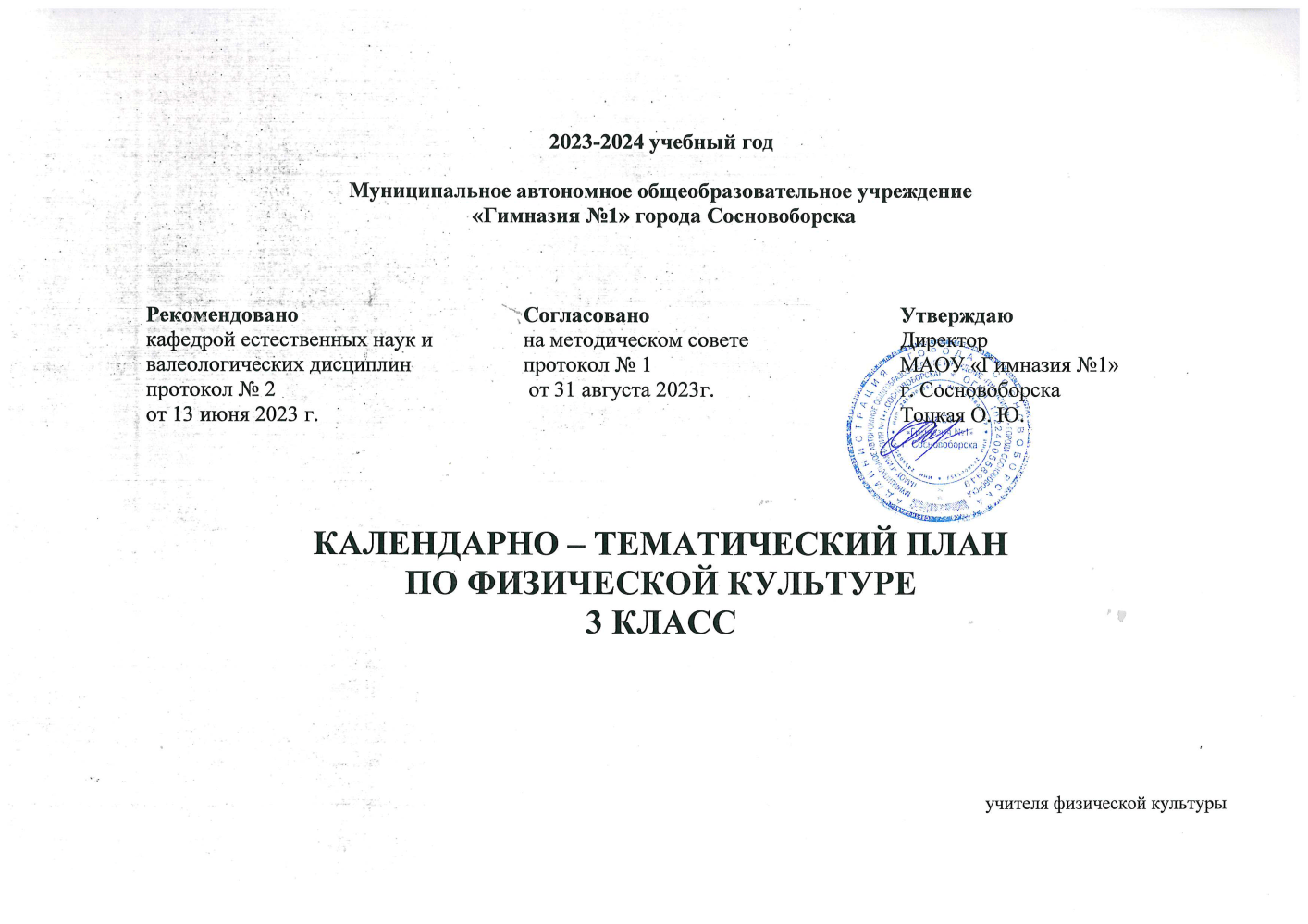
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Виды деятельности | Планируемые результаты | |
| Метапредметные УУД | Личностные УУД |
| **Гимнастика, подвижные игры** | | | | | | | |
| 1 |  | Висы и  упоры. Акробатические упражнения | Совершенствование  ЗУН | 1.ОРУ с предметами.  2.Учить висы:  -стоя и лежа, на согнутых руках;  -подтягивание в висе.  3.Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.  4.Совершенствовать кувырок в сторону в группировке.  5.Совершенствовать стойку на лопатках, согнув ноги  Развитие силовых способностей | Знать, как проводится ОРУ; технику выполнения висов и упоров, акробатических упражнений | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные:уметь выполнять ОРУ с прпедметами, висы и упоры,кувырок в сторону в группировке, стойку на лопатках, согнув ноги | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетиче­ских потребностей, цен­ностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 2 |  | Висы и упоры. Лазание и перелазание | Комплексный | 1.Строевые упражнения  2.Висы и упоры: лежа, сидя, согнув ноги и т.д. у гимнастической стенки  3Лазанье и перелазанье по скамейке, матам и т.д.  4Развитие координационных и силовых способностей | Знать, как проводятся строевые упражнения; выполнения лазанье и перелазанье; технику висов и упоров | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: выполнять строевые упражнения, выполнения лазанье и перелазанье; технику висов и упоров | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетиче­ских потребностей, цен­ностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 3 |  | Опорный прыжок через гимнастического козла. Висы и упоры | Изучение нового материала | 1.ОРУ с предметами.  2. Совершенствовать висы и упоры.  3. Учить опорным прыжкам через гимнастического козла.  4.Игра «Посадка картофеля». | Знать, как проводится упражнения, выполнять висы и упоры, технику опорного прыжка, правила подвижных игр | Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в дости­жении цели со сверстниками.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу  Познавательные: уметь выполнять ОРУ с предметами, висы и упоры, опорный прыжок через гимнастического козла, играть в подвижную игру «Посадка картофеля». | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности |
| 4 |  | ОРУ с предметами. Игры – эстафеты | Совершенствование  ЗУН | 1.ОРУ с предметами  2.Игры – эстафеты с различными предметами и препятствиями.  Развитие скоростно-силовых способностей | Знать, как проводится упражнения на осанку, правила проведения игры-эстафеты | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: уметь выполнить ОРУ с предметами, участвовать в играх-эстафетах | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и лич­ной ответственности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 5 |  | Упражнение «мост». Опорный прыжок через гимнастического козла. | Изучение нового материала | 1.ОРУ с предметами.  2.Совершенствовать опорный прыжок через гимнастического козла.  3.Учить упражнение «мост».  4.Ччелночны бег 3х10 м.  Развитие координационных способностей | Знать, как выполнять ОРУ, технику опорного прыжка, мост, челночный бег | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстни­ками и взрослыми.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять ОРУ с предметами, технику опорного прыжка через гимнастического козла, мост, челночный бег. | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности; форми­рование установки на здо­ровый образ жизни |
| 6 |  | Акробатическое соединение. Строевые упражнения | Совершенствование ЗУН | 1Выполнение команд. Перестроение на месте и в движении в одну и две шеренги, колонны. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  2.ОРУ с предметами.  3. Совершенствовать технику выполнения упражнения «мост».  4.Учить акробатическое соединение.  5. Выполнение упражнения на брюшной пресс. | Знать, как проводится ОРУ, строевые упражнения, акробатические соединения, выполнять упражнения на брюшной пресс | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; представ­лять конкретное содержание и изла­гать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контро­лировать свою деятельность по ре­зультату.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ с предметами, строевые упражнения, акробатические соединения, упражнения на пресс. | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности; форми­рование установки на здо­ровый образ жизни |
| 7 |  | Игра-эстафета. Опорный прыжок. Прохождение полосы из 5-ти  препятствий. | Совершенствованиие ЗУН | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.ОРУ с гимнастической палкой.  3.Совершенствовать технику  опорного прыжка.  4.Прохождение полосы из 5-ти  препятствий на лазанье и перелазанье  5.Игра-эстафета с гимнастической скакалкой. | Знать, как выполнять ОРУ, ходьбу и бег, технику опорного прыжка, преодоление полосы препятствия, правила проведения игры- эстафеты | Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использо­вания адекватных языковых средств для отображения в речевых выска­зываниях с целью планирования, контроля и самооценки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осу­ществлять действие по образцу и за­данному правилу.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ с гимнастическими палками, опорный прыжок через гимнастического козла, проходить полосу препятствия, проводить игру-эстафету | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; раз­витие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на осно­ве представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе; формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств |
| 8 |  | Строевые упражнения. Акробатические соединения | Комбинированный | 1. Выполнять команды. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Перестроение на месте и в движении в одну и две шеренги, колонны.  Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  2.ОРУ с предметами.  3.Совершенствовать выполнение акробатических соединений.  Развитие координационных способностей | Знать, как выполняются строевые упражнения, ОРУ; технику акробатических соединений | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации; формиро­вать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.  Регулятивные: добывать недостаю­щую информацию с помощью вопросов (познавательная инициа­тивность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ с предметами, строевые упражнения, акробатические соединения. | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие само­стоятельности и личной ответ ственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств |
| 9 |  | Силовые упражнения:  отжимание, подтягивание. Полоса препятствия | Комплексный | 1.Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  2.ОРУ с предметами.  3.Отрабатывать навыки преодоления полосы из 5-ти препятствий.  4.Проверить технику выполнения силовых упражнений:  отжимание, подтягивание.  Развитие координационных и силовых способностей | Знать, как выполнять ОРУ, строевые упражнения, силовые упражнения, проходить полосу препятствия | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации; формиро­вать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.  Регулятивные: добывать недостаю­щую информацию с помощью вопросов (познавательная инициа­тивность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ, строевые упражнения, силовые упражнения- отжимание и подтягивание, проходить полосу препятствия | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверсг- никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций; развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстети­ческих потребностей, ценностей и чувств; уста­новки на безопасный, здо­ровый образ жизни |
| 10 |  | Танцевальные упражнения. Строевые упражнения | Комбинированный | 1. Выполнять команды. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Перестроение на месте и в движении в одну и две шеренге, колонны.  Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  2.ОРУ с предметами.  3Танцевальные упражнения | Знать, что такое танцевальные упражнения, как выполнять строевые упражнения, ОРУ | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего на­учения, формировать способность к преодолению препятствий и само- коррекции.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ с предметами, строевые упражнения, танцевальные упражнения | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости; развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки; развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 11 |  | Танцевальные упражнения. Лазанье и перелазанье | Комбинированный | 1.ОРУ с гимнастическими палками.  2. Танцевальные упражнения  3.Лазанье и перелазанье по гимнастической скамейке  4. Развитие ловкости и координации | Знать, как выполнять ОРУ, танцевальные упражнения, лазанье и перелазанье | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ с гимнастическими палками, танцевальные упражнения, лазанье и перелазанье по гимнастической скамейке | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установ­ки на безопасный образ жизни, эстетических по­требностей, ценностей и чувств |
| 12 |  | Строевые упражнения. Комплекс упражнений на осанку. Эстафеты | Комплексный | 1. Строевые упражнения. Выполнять команды. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Перестроение на месте и в движении в одну и две шеренги, колонны.  Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  2.ОРУ в движении  3. Комплекс упражнений на осанку  4. Эстафеты  5. Развитие двигательных способностей | Знать, как проводится ОРУ, строевые упражнения, комплекс упражнений, правила проведения эстафеты | Коммуникативные: формировать на­выки речевого отображения (описа­ния, объяснения) содержания совер­шаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ с предметами, строевые упражнения, комплекс упражнений на осанку, участвовать в эстафете | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ствен ной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формиро­вание установки на без­опасный и здоровый образ жизни |
| 13 |  | Развитие равновесия на гимнастическом бревне. Эстафеты | Комплексный | 1.ОРУ поточным способом  2. Развитие равновесия на гимнастическом бревне: ходьба, перешагивание, повороты.  3.Эстафеты  4.Развитие координационных способностей | Знать, как выполняются ОРУ; упражнения на равновесие, правила проведение эстафет | Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверст­никами и взрослыми; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего на­учения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: уметь выполнять ОРУпоточным способом, равновесия на гимнастическом бревне: ходьба, перешагивание, повороты, участвовать в эстафетыах | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формиро­вание установки на без­опасный и здоровый образ жизни |
| 14 |  | Перелазание через гимнастического коня. Комплекс упражнений на гибкость | Комплексный | 1.ОРУ поточным способом  2. Перелазанье через гимнастического коня. 3.Комплекс упражнений на гибкость 4.Развитие двигательных способностей | Знать, как выполняются ОРУ, комплекс упражнений, перелазание | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; уметь сохранять доброжелательное отно­шение друг к другу.  Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять за­данную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ поточным способом, перелазанье через гимнастического коня, комплекс упражнений на гибкость | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств |

**III ЧЕТВЕРТЬ - 20 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Виды деятельности | Планируемые результаты | |
| Метапредметные УУД | Личностные УУД |
| **Лыжная подготовка, подвижные игры** | | | | | | | |
| 1 |  | Подвижные игры. Пионер бол. Игра в три паса | Комплексный Текущий, | 1.ОРУ  2. Обучить игре пионербол  3. Совершенствовать игре в три паса  4.Развитие координационных способностей, ловкости  5. Игра «Гонка мячей по кругу» | Знать правила игры пионербол, как выполнять три паса в игре. Понимать правила подвижной игры. Уметь выполнять ОРУ. | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  Познавательные: уметь рассказать о проведении подвижной игры «гонка мячей по кругу», так же игры в пионербол, выполнять ОРУ | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций; развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 2 |  | Пионер бол. Игра в три паса | Комплексный Текущий, | 1.ОРУ  2. Совершенствовать игре пионербол  3. Совершенствовать игре в три паса  4.Развитие координационных способностей, ловкости  5. Игра «Гонка мячей по кругу» | Знать правила игры пионербол, как выполнять три паса в игре. Понимать правила подвижной игры. Уметь выполнять ОРУ. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точ­ностью выражать свои мысли в со­ответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать позна­вательную цель; уметь сохранять заданную цель.  Познавательные: уметь, расска­зать правила проведения подвижной игры «гонка мячей по кругу», играть в пионербол, выполнять ОРУ | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; форми­рование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 3 |  | Подача мяча через сетку. Ловля и передача волейбольного мяча. Пионербол | Комплексный учетный: игра пионербол | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.ОРУ  3. Подача мяча одной рукой через сетку, ловле и передачи волейбольного мяча через сетку  4.Игра пионербол | Уметь выполнять варианты ловли и передачи волейбольного мяч, передачу мяча через сетку. Знать правила игры пионербол | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга; с достаточной пол­нотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.  Познавательные: уметь расска­зать правила проведения игры пионербол, выполнять подачу мяча через сетку, ловлю и передачу волейбольного мяча | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; форми­рование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 4 |  | Подвижные игры. Пионер бол | Комплексный Текущий, | 1.ОРУ  2. Игра пионербол  3.Развитие координационных способностей, ловкости  4. Игра «перестрелка» | Знать правила игры пионербол,. Понимать правила подвижной игры. Уметь выполнять ОРУ. | Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: играть в игру пионербол, «перестрелка» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях |
| 5 |  | Подвижные игры. ОФП. | Комплексный Текущий, | ОРУ. Игры: « Пустое место», « Белые медведи» ОФП на все группы мышц. Развитие скоростно-силовых способностей | Знать, как выполнять ОФП, правила подвижных игр. Уметь выполнять ОРУ. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: выполнять ОФП на все группы мышц, играть в подвижные игры« Пустое место», «Белые медведи» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |
| 6 |  | Подвижные игры | Комплексный Текущий, | ОРУ. Игры: « Прыжки по полосам», « Космонавты», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Знать правила проведения подвижных игр и эстафет. Уметь выполнять ОРУ | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: играть в выбран­ные подвижные « Прыжки по полосам», « Космонавты», Эстафет. Выполнять ОРУ. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |
| 7 |  | ТБ. Лыжные стойки, передвижения на лыжах | Вводный Текущий, | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту –  2.Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег,  надевание и снимание лыж.  3.Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах.  4.Учить лыжные стойки.  5.Передвижение на лыжах по учебному кругу ступающим и скользящим шагом без палок и с палками. | Знать орга­низационно- методические требования, применяемые на уроках лыж­ной подготов­ки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыж­ных палок и с палками | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, представ­лять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.  Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, пе­редвигаться на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками ступающим и скользящим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях |
| 8 |  | Скользящий и ступающий шаг, торможение плугом | Совершенствовать ЗУН Текущий, | 1.Строевые упражнения на лыжах.  2.Совершенствовать технику скользящего и ступающего шага.  3.Совершенствовать технику торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска.  4.Эстафета. | Знать технику передвиже­ния на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками и без них, тех­нику торможения плугом | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятель­ность по результату.  Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользя­щим шагом с лыжными палками и без них, торможения плугом | Принятие и освоение со­циальной роли обучающе­гося, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 9 |  | Игра «Смелее  с горки!». Скользящий и переступающий шаг, торможение плугом | Комплексный Текущий, | 1.На учебном круге: совершенствовать технику передвижения переступающим скользящим шагом  2.Эстафета со спуском и подъёмом (поворот у подножия склона вокруг палки)  3.Игра «Смелее с горки!»  4. Совершенствовать технику торможения плугом | Знать технику выполнения скользящего шага, торможения плугом, правила проведения эстафеты и подвижной игры | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользя­щим шагом, торможение плугом, выполнять задания в эстафетах и играть в подвижную игру«Смелее  с горки!». | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 10 |  | Торможение плугом. Скользящий шаг -передвижением с палками. Попеременный двухшажный ход. | Комплексный Учет: торможения плугом | 1. Строевые упражнения на лыжах.  2.Скользящий шаг  3.Учить: попеременный двухшажный ход.  4.Проверить на оценку торможение плугом. | Знать правила проведения учета торможения плугом, технику выполнения поперемен­ного двухшажного хода на лыжах, скользящего шага. Уметь выполнять строевые упражнения | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить учет торможения плугом, передвигаться попеременным двухшажным ходом, скользящий шаг, выполнять строевые упражнения | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 11 |  | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | Совершенствовать ЗУН Текущий | 1.Строевые упражнения: повороты, размыкание.  2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  3.Передвижение на лыжах до 1 км в медленном темпе.  4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход.  5.Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным двухшажным ходом, поворот переступанием, уметь выполнять строевые упражнения и разминку | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворот переступанием, выполнять строевые упражнения и разминку, передвижение по трассе | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 12 |  | Одновременный и попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | Совершенствовать ЗУН Текущий | 1.Строевые упражнения: повороты, размыкание.  2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  3.Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе.  4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход.  5.Учить :Одновременный двухшажный ход  6.Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным двухшажным ходом, поворот переступанием, уметь спускаться с горки в различных стойках, выполнять строевые упражнения и разминку | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятель­ность по результату.  Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным и попеременным двухшажным ходом, поворот переступанием, выполнять строевые упражнения и разминку, передвижение по трассе, спуски с горки | Принятие и освоение со­циальной роли обучающе­гося, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 13 |  | Одновременный и попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой, полуелочкой | Совершенствовать ЗУН. Учетный | 1.Беседа о правильном дыхании при ходьбе на лыжах.  2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  3.Работа на учебном круге:  - ступающий и скользящий шаги;  - попеременный двухшажный ход с палками и без.  4.Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.  5.Учить подъёму на склон «лесенкой» «полуелочкой. | Знать различ­ные варианты передвижения на лыжах, пра­вила обгона на лыжне, технику выполнения подъема лесенкой, полуелочкой | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обго­нять на лыжной трассе, выполнять подъем лесенкой, полуелочкой | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 14 |  | Стойка лыжника. Передвижения на лыжах. Повороты и спуск на лыжах | Комплексный Текущий | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Закрпить технику передвижения на лыжах:  - ступающий и скользящий шаги;  - попеременный двухшажный ход с палками и без;  - высокая и низкая стойки;  - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».  3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.  4. Повороты переступанием в движении.  5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой, лесенкой. | Знать различ­ные варианты передвижения на лыжах, пра­вила обгона на лыжне, технику выполнения подъема лесенкой, полуелочкой, поворотов и спусков | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, представ­лять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, сохранять заданную цель.  Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спу­скаться со склона в основной стойке | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 15 |  | Подъёмы: «полуёлочкой»  и «лесенкой», « елочкой». Поворот переступанием. Передвижение на лыжах | Комплексный Текущий | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Закрпить технику передвижения на лыжах:  - ступающий и скользящий шаги;  - попеременный двухшажный ход с палками и без;  - высокая и низкая стойки;  - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».,« елочкой»  - торможение плугом  3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.  4. Повороты переступанием в движении.  5. Совершенствовать технику поворота переступанием  6.Игра «Два Мороза» | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъе­ма на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и тормо­жения «плугом», поворот переступанием | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  Познавательные: кататься на лы­жах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «ле­сенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом», поворот переступанием | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 16 |  | Спуски в высокой и низкой стойке. Подъем полуелочкой, лесенкой | Комплексный. учетный техника подъемов | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Ознакомить с техникой подъёма на склон 15-20 градусов.  3. Ознакомить с техникой спуска со склона в высокой и низкой стойке.  4.Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.  5.Пройти дистанцию до 2км в медленном темпе.  6. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой», лесенкой | Знать технику выполнения лыжных хо­дов, подъема на склон и спу­ска со склона; торможения «плугом», спу­ска со склона; подъёма «полуёлочкой», лесенкой | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого.  Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона в высокой и низкой стойке; подъёма «полуёлочкой», лесенкой | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 17 |  | Игра «Вызов номеров». Передвижение на лыжах | Совершен-ствовать  ЗУН Текущий | 1.Закрепить выполнение строевых упражнений:  -повороты на месте переступанием вокруг пяток,  -приставные шаги влево-вправо.  2.Совершенствовать технику передвижения на лыжах  3.На учебном круге повторение скользящего шага с палками.  4.Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м.  5.Медленно пройти дистанцию до 2км. | Знать, как пе­редвигаться на лыжах, как спу­скаться со скло­на , правила по­движной игры | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель.  Познавательные: передвигаться на лыжах спускаться со склона , играть в по­движную игру «вызов номеров» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 18 |  | Ходьба по пересечённой местности. | Комплексный. Учетный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Закрепить технику передвижения на лыжах.  3.Провести учёт техники скольжения без палок.  4. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков.  5.Ходьба по пересечённой местности. | Знать, как пе­редвигаться на лыжах по пересеченной местности разными ходами, как спу­скаться и подниматься по скло­нам и тормозить. Уметь выполнять комплекс упражнений | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: выполнять пе­редвижения на лыжах по пересеченной местности разными ходами, спу­скаться и подниматься по скло­нам и тормозить, комплекс упражнений «Разминка лыжника». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 19 |  | Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Подъемы, спуски | Комплексный Текущий | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2. Совершенствовать технику:  - скольжения без палок;  - косые подъёмы и спуски со склонов;  - передвижение на лыжах по пересечённой местности.  3.Игра «Быстрый лыжник». | Знать, как пе­редвигаться на лыжах по пересеченной местности разными ходами, как спу­скаться и подниматься по скло­нам и тормозить; правила подвижной игры. Уметь выполнять комплекс упражнений | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, сохранять заданную цель.  Познавательные: выполнять пе­редвижения на лыжах по пересеченной местности разными ходами, спу­скаться и подниматься по скло­нам и тормозить, комплекс упражнений «Разминка лыжника». Играть в подвижную игру«Быстрый лыжник». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 20 |  | Соревнования на дистанцию 1км. | Комплексный. Учетный соревнования | 1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.  2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  3. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. | Знать, как пе­редвигаться на лыжах раз­личными ходами,», подни­маться на склон «лесенкой», спускаться со склона в низ­кой стойке, тормозить «плу­гом», спускать­ся со склона, как распределять силы для прохождения дистанции | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, устанавли­вать рабочие отношения.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, адекватно понимать оценку взрослого.  Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плу­гом», спускаться со склона , проходить дистанцию 1 км. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**IV ЧЕТВЕРТЬ - 16 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Виды деятельности | Планируемые результаты | | |
| Метапредметные УУД | | Личностные УУД |
| **Лёгкая атлетика, подвижные игры** | | | | | | | | |
| 1 |  | ТБ.  Строевые упражнения. Медленный бег до 2-х мин. | Вводный | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке –  2.Беседа о дыхании и темпе при беге на длинные дистанции.  3.Строевые упражнения.  4.ОРУ с предметами  5.Игра-эстафета «Гонка мячей».  6.Медленный бег до 2-х мин. | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, ОРУ, правильно распределять силы в беге, правила подвижной игры. | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с достаточ­ной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую ин­формацию.  Познавательные: уметь выполнять разминку с предметами, бегать в медленном темпе, строевые упражнения, играть в игру-эстафету «гонка мячей» | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных си­туациях, умение не созда­вать конфликты | |
| 2 |  | Круговая эстафета. Медленный бег до 2-х мин. | Текущий | 1.ОРУ в движении.  2.Челночный бег  3.Круговая эстафета с этапом до 30м  4.Игра» вышибало через сетку»  5.Медленный бег до 2-х мин. | Знать, как выполнять ОРУ, правильно распределять силы в беге, челночный бег, правила подвижной игры и эстафет | Коммуникативные: формировать на­выки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой рабо­ты, уважение к иной точке зрения. Регулятивные: проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь контролиро­вать свою деятельность по результату.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ в движении, челночный бег, бегать в медленном темпе; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» участвовать в эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| 3 |  | Полоса препятствия на развитие двигательных способностей | Комплексный | 1.ОРУ на развитие осанки  2 Полоса препятствия на освоения навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Знать, как про­водятся упражнения, преодолевать полосу препятствия | Коммуникативные: владеть моноло­гической и диалогической формами речи в соответствии с грамматиче­скими и синтаксическими нормами родного языка.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь сохранять заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по настав­лению взрослого.  Познавательные: Выполнять ОРУ на развитие осанки, преодолевать полосу препятствия. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | |
| 4 |  | Ходьба и бег с заданием. Преодоление препятствий. Многоскоки | Комплексный | 1.ОРУ со скакалкой  2.Ходьба – разновидность.  3.Бег с заданием.  4.Преодоление препятствий на скорость, на правильное выполнение.  5. Многоскоки - отрабатывать технику.  6.Игра «Волк во рву». | Знать, как про­водится ОРУ, ходьба и бег; правила проведения полосы препятствия, выполнять многоскоки; пони­мать правила подвижной игры «Волк во рву» | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициа­тивность).  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по настав­лению взрослого.  Познавательные: уметь рассказать о правилах про­ведения подвижной игры «Волк во рву». Уметь выполнять ОРУ, ходьбу и бег с заданиями; разновидности многоскоков; преодолевать правильно полосу препятствия | Развитие мотивов учеб­ной деятельности; раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | |
| 5 |  | Отжимание и подтягивание. Игры | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп.  3.Отжимание в упоре лёжа – девочки; подтягивание на высокой перекладине - мальчики.  4.Игра «Охотники и утки». | Знать, как проводятся комплекс упражнений; выполнять технику отжимания и подтягивания, понимать правила по­движной игры | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициа­тивность).  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и само кор­рекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по настав­лению взрослого.  Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры «Охотники и утки», выполнять комплекс упражнений; выполнять отжимания и подтягивания. | Развитие мотивов учеб­ной деятельности; раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | |
| 6 |  | Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп | Комплексный | 1.Комплекс упражнений на развитие всех мышц групп.  2. Ходьба и бег с заданием  2 Упражнения на брюшной пресс.  3. Игра «Перестрелка» | Знать, как проводятся ходьба и бег; комплекс упражнений, правила подвижных игр | Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использо­вания адекватных языковых средств для отображения в речевых выска­зываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.  Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контро­лировать свою деятельность по ре­зультату.  Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений и упражнения на брюшной пресс, ходьбу и бег с задание, играть в игру «Перестрелка» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами; умение не созда­вать конфликты и нахо­дить выходы из спорных ситуаций; развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный образ жизни | |
| 7 |  | Медленный бег. Метание мяча. Эстафеты | Комплексный | 1 ОРУ  2Отрабатывать технику метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  3.Эстафеты на метания мяча  4. Медленный бег до 5-ти мин.  Развитие выносливости. | Знать, как выпол­нять разминку; уметь распределять силы в беге; выпол­нять технически правильно ме­тание мяча; понимать пра­вила проведения эстафет | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержа­ние и излагать его в устной форме.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль.  Познавательные: выполнять ОРУ; метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние; распределять силы в беге, уметь рассказать о правилах проведения эстафет | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и л in ной ответственности за свои поступки | |
| 8 |  | Игра с гимнастическим обручем. Полоса препятствия. | Изучение нового  материала | 1.Комплекс упражнений на полу на позвоночник  2.Преодоление полосы из пяти препятствий  3.Игра с гимнастическим обручем (по командам) | Знать, выпол­нять упражнения; понимать пра­вила подвижной игры. Знать, как преодолевать полосу препятствия | Коммуникативные: сохранять добро­желательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержа­ние и излагать его в устной форме.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль.  Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения полосы препятствия; выполнять комплекс упражнений на позвоночник; играть в подвижную игру с гимнастическими обручами. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки | |
| 9 |  | Бег на выносливость 800м. Прыжок в длину с разбега | Комплексный | 1. Бег на выносливость 800м  2.Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.  3 Прыжки в длину по заданию учителя  4.Эстафеты  Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать, как выпол­нять разминку; уметь распределять силы в беге; выпол­нять технику прыжка в длину; понимать пра­вила эстафет | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрос­лого и сверстников; уметь осуществ­лять итоговый контроль.  Познавательные: выполнять технику прыжка в длину с разбега; распределять силы в беге; прыжки с заданием; уметь рассказать о правилах проведения эстафет | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | |
| 10 |  | Ходьба и бег. Высокий старт. Эстафеты на скорость | Комплексный | 1.Ходьба и бег  2.ОРУ без предметов.  3.Учить высокому старту.  4.Встречнаы эстафета с палочкой.  5. Развитие скоростных способностей. | Знать, как выполнять ОРУ, ходьбу и бег с заданиями; технику высокого старта; правила эстафеты. | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с достаточ­ной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: формировать ситуа­цию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ; ходьбу и бег; выполнять высокий старт, участвовать в встречной эстафете. | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций | |
| 11 |  | Высокий старт. Стартовый разбег. Ходьба с заданием. | Изучение нового материала | 1.Ходьба и бег с заданием через препятствия.  2.Отрабатывать технику высокого старта.  3.Учить стартовый разбег.  4.Игра «Смена сторон».  Развитие скоростных способностей. Понятия: *эстафета, старт, финиш* | Знать, как выполнять ходьбу и бег с заданием, технику высокого старта, стартового разбега; правила подвижной игры. | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные: формировать ситуа­цию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт.  Познавательные: Уметь рассказать и показать технику ходьбы и бега с заданием, выполнять высокий старт, стартовый разгон; правила подвижной игры «Смена сторон». | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и исто­рию России; формирова­ние уважительного отно­шения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование лич­ностного смысла учен и я; развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях | |
| 12 |  | Высокий старт. Ходьба и бег с заданием. Челночный бег | Совершенствованиие ЗУН | 1.ОРУ без предметов.  2.Ходьба с заданием.  3.Подготовительные упражнения для бега.  4.Совершенствовать технику высокого старта и стартового разгона  5.Челночный бег с различными заданиями  Развитие скоростных способностей.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Знать, как выполнять технику высокого старта и стартового разбега; уметь выполнять ходьбу и бег с заданием; челночный бег | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату.  Познавательные: выполнять высокий старт, стартовый разгон; ходьбу и бег с заданием; челночный бег с заданиями. | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций | |
| 13 |  | Бег с ускорение на 30 м. Бег на выносливость до 3-х ми. Подвижные игры | Комплексный | 1.ОРУ в движении.  2. Медленный бег на выносливость до 3-х ми  2.Бег с ускорением на 30 м  3.Подвижная игра «Гуси-лебеди».  4. Развитие скоростно-силовых качеств | Знать, как выполнять ускорения, распределять силы в беге, правила подвижных игр | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую ин­формацию.  Познавательные: уметь выполнять разминку, бег с ускорением на 30м, медленный бег, играть в игру | Развитие мотивов учебной деятельности и формиро­вание личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций | |
| 14 |  | Игры-эстафеты. Комплекс упражнений на развитие силы | Комплексный | 1.Игры-эстафеты с различными предметами  2. Комплекс упражнений на развитие силы  3. Развитие двигательных качеств | Знать, как выполнять упражнения и правила игры-эстафеты | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение; формировать уважение к иной точке зрения.  Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и фор­мулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую ин­формацию; осуществлять итоговый контроль.  Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений, участвовать в игре-эстафете | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками | |
| 15 |  | Челночный бег. Бег с заданиями. Бег на 30м | Комплексный | 1.Ходьба и бег с заданием.  2. Медленный бег до 3-х мин.  3.Бег на скорость 30 м  4. Челночный бег и ускорение из различных положений  Развитие скоростных способностей. | Знать, технику выполнения ходьбы и бега с заданием; бег с ускорением, челночный бег, уметь распределять силы в беге | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  Познавательные: выполнять ходьбу и бег с заданием, медленный бег, бег на скорость,  челночный бег и ускорение из различных | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | |
| 16 |  | Бег и ходьба с заданием. Комплекс силовых упражнений | Комплексный | 1.Бег и ходьба с заданием  2.ОРУ  3. Комплекс силовых упражнений  4.Игра в мини-футбол. | Знать, как выполнять ОРУ, ходьбу и бег с заданием, силовые упражнения, правила игры | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точ­ностью выражать свои мысли в со­ответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать позна­вательную цель; уметь сохранять заданную цель.  Познавательные: уметь выполнять разминку, ходьбу и бег с заданием, силовые упражнения, играть в мини-футбол | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; форми­рование эстетических потребностей, ценностей и чувств | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |



**2023-2024 учебный год**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1» города Сосновоборска**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рекомендовано**  кафедрой естественных наук и валеологических дисциплин  протокол № 2  от 13 июня 2023 г. | **Согласовано**  на методическом совете  протокол № 1  от 31 августа 2023г. | **Утверждаю**  Директор  МАОУ «Гимназия №1»  г. Сосновоборска  Тоцкая О. Ю. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**3 КЛАСС**

учителя физической культуры

**I ЧЕТВЕРТЬ - 18 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Виды деятельности | Планируемые результаты | |
| Метапредметные УУД | Личностные УУД |
| **Лёгкая атлетика , подвижные игры** | | | | | | | |
| 1 |  | ТБ.  Ходьба и бег c заданиями | Вводный.  Текущий | 1.Инструктаж по технике безопасности  2.Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  3.Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре.  4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  5.Встречная эстафета».  Развитие скоростных способностей. | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Уметь выполнять комплекс упражнений, ходьбу и бег с заданием. Знать правила проведения эстафет | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга.  Р*егулятивные*: уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.  *Познавательные*: уметь рассказывать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры; выполнять задания в эстафетах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 2 |  | Строевые упражнения. Высокий старт | Изучение нового  Материала.  Текущий | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Строевые упражнения.  3.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  4.Бег на скорость 30-60 м.  5.Учить технике высокого старта.  6.Встречная эстафета | Знать где право, где лево, уметь перестраиваться. Уметь выполнять комплекс упражнений, ходьбу и бег с заданием. Знать, как правильно выполнять высокий старт. Знать правила проведения эстафет | *Коммуникативные*: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слушать друг друга и учителя.  *Регулятивные*: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:* Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30-60 м с высокого | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. |
| 3 |  | Высокий старт. Бег с ускорением. Встречная Эстафета | Комплексный.  Текущий | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Строевые упражнения.  3.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  4.Бег на скорость 30-60 м.  5.Совершенствовать технику высокого старта.  6.Встречная эстафета | Знать технику высокого старта, выполнять бег с ускорением; выполнять строевые упражнения, уметь выполнять комплекс упражнений, ходьбу и бег с заданием. Знать правила проведения эстафет. | *Коммуникативные*: с достаточной плотностью и точностью выражать свои мысли в соответствии с заданиями и условиями коммуникации.  Р*егулятивные*: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу.  *Познавательны*е: выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью с высокого, технику высокого старта; задания в эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и и свободе |
| 4 |  | Высокий старт. Бег с ускорением. | Комплексный Текущий | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Строевые упражнения.  3.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  4.Бег на скорость 30-60 м.  5.Совершенствовать технику высокого старта.  6.Встречная эстафета | Знать технику высокого старта, выполнять бег с ускорением; выполнять строевые упражнения, уметь выполнять комплекс упражнений, ходьбу и бег с заданием. | *Коммуникативные*: с достаточной плотностью и точностью выражать свои мысли в соответствии с заданиями и условиями коммуникации.  Р*егулятивные*: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу.  *Познавательны*е: выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью с высокого, технику высокого старта; задания в эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и и свободе |
| 5 |  | Низкий старт. Бег с ускорением. Встречная Эстафета | Изучение нового  Материала.  Текущий | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Строевые упражнения.  3.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  4.Бег на скорость 30-60 м.  5.Совершенствовать технику высокого старта.  6.Встречная эстафета | Знать технику низкого старта, выполнять бег с ускорением; выполнять строевые упражнения, уметь выполнять комплекс упражнений, ходьбу и бег с заданием. Знать правила проведения эстафет. | *Коммуникативные*: с достаточной плотностью и точностью выражать свои мысли в соответствии с заданиями и условиями коммуникации.  Р*егулятивные*: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу.  *Познавательны*е: выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью с высокого, технику высокого старта; задания в эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и и свободе |
| 6 |  | Низкий старт. Бег на 30 м. Эстафеты | Учетный  Бег (30 м).  Мальчики:  5.0–5.5–6.0;  девочки:  5.2–5.7–6.0. | 1.ОРУ в движении.  2.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  3. Бег на результат 30 м.  4.Встречная эстафета.  5.Прыжки на заданную длину, многоскоки  6.Развитие скоростных способностей и скоростно-силовых способностей | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., уметь выполнять разминку и комплекс упражнений. Знать правила проведения эстафет. | *Коммуникативные*: обеспечить бесконфликтную работу, слушать друг друга.  *Регулятивные:* адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование бег на 30 м., выполнять задания в эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спортивных ситуаций |
| 7 |  | ОФП. Бег по отрезкам | Комплексный | 1.ОРУ в движении.  2.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  3ОФП на все группы мышц  4.Бег по отрезкам 30-60 м  5.Подвижные игры  6.Развитие скоростных способностей и скоростно-силовых | Знать, как правильно выполнять ОРУ в движении и комплекс упражнений. Выполнять ОФП на все группы мышц. Знать правила подвижных игр. | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения  *Регулятивные*: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  *Познавательные:* Выполнять ОФП на все группы мышц; играть в подвижную игру | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости с свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях |
| 8 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Кросс 1000 м. | Комплексный Учетный Кросс 1000 м. без учета времени | 1 Кросс 1000 м.  2.Комплекс упражнений на развитие  физических качеств.  3.Совершенствовать метания малого мяча в цель  4.Обучить метание малого мяча на дальность.  5.Комплексная эстафета  6.Развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, координационных способности | Знать, как выполняется метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м. Выполнять комплекс упражнений. Понимать правила комплексной эстафеты | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  Познавательные:пробегать дистан­цию 1000 м, метать мяч из различных положений, выполнять правила комплексной эстафеты | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 9 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Кросс | Комплексный Текущий | 1 Кросс 1000 м.  2.Комплекс упражнений на развитие  физических качеств.  3.Совершенствовать метания малого мяча в цель  4.Обучить метание малого мяча на дальность.  5.Комплексная эстафета  6.Развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, координационных способности | Знать, как выполняется метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Знать, как правильно распределять силы в беге на 1000 м**.** Выполнять комплекс упражнений. Понимать правила комплексной эстафеты | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные:пробегать в равномерном темпе, метать мяч из различных положений, выполнять правила комплексной эстафеты | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 10 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. | Комплексный. Текущий. | 1. Равномерный бег 5-6 мин.  2. Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба).  3.Метания малого мяча в цель  4.Совершенствовать метания малого мяча на дальность  5. Игра «подвижная Цель»  6.Развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, координационных способностей | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча в цель. Уметь выполнятьметание малого мяча надальность.;упражнения в ходьбе с чередованием бега. Понимать правила игры « подвижная Цель» | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные:проходить тести­рование метания мешочка на даль­ность, выполнятьметание малогомяча на дальность**,** играть в подвижную игру «подвижная цель» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 11 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. | Комплексный. Учетный Метание в цель- 5 попыток- 3 попадания зачет | 1. Равномерный бег 5-6 мин.  2.. Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба).  3.Метания малого мяча в цель  4.Совершенствовать метания малого мяча на дальность  5. Игра «подвижная Цель»  6.Развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, координационных способностей | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча в цель. Уметь выполнять метание малого мяча на дальность.; упражнения в ходьбе с чередованием бега. Понимать правила игры « подвижная Цель» | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные:проходить тести­рование метания мешочка на даль­ность, выполнятьметание малогомяча на дальность**,** играть в подвижную игру «подвижная цель» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 12 |  | Круговая тренировка. Прыжковые упражнения. | Комплексный Текущий | 1.ОРУ в движении.  2.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  3.Прыжки на заданную длину, многоскоки  4.Развитие скоростных способностей и скоростно-силовых | Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, выполнять комплекс упражнений на развитие физических качеств, Прыжки на заданную длину, многоскоки | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, сохранять заданную цель.  Познавательные: проходить станции круговой тренировки. Выполнять комплекс упражнений. Прыжки на заданную длину, многоскоки | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях |
| 13 |  | Техника безопасности. Строевые упражнения. Подвижные игры. | Изучение нового материаля | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке  2.Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  3Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.  4 Подвижные игры «Охотники и утки», «Салки с выручалками».  Развитиме координации | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать, как про­водится ОРУ. Знать где право, где лево, как выполнять перестроение; понимать правила по­движной игры | Коммуникативные: сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  Познавательные: уметь рассказать о правилах проведения подвижной игры «Охотники и утки», «Салки с выручалками». Выполнять строевые упражнения, ОРУ в движении | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 14 |  | Строевые упражнения  Лазание,Подвижные игры | Изучение нового  материала | 1.ОРУ на формирование правильной осанки.  2. Строевые упражнения  3.Упражнения на лазание:  а) лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях;  б) подтягивание на руках: лёжа животе и бёдрах.  4.Учить перелазанию:  - через бревно (высота 60см,  -через стопку матов.  5.Игра: «Что изменилось?».  Развитие координационных способностей. | Знать, как про­водится строевые упражнения; выполнять лазание и перелазание. Уметь выполнять упражнения; понимать правила по­движной игры | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точ­ностью выражать свои мысли в со­ответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать позна­вательную цель; уметь сохранять заданную цель.  Познавательные: выполнять строевые упражнения, ОРУ на осанку, лазание и перелазание, играть в игру «Что изменилось?». | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; форми­рование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 15 |  | Подвижные игры; Упражнения на гибкость. Прыжки через скакалку | Комплексный | 1.ОРУ.  2 Выполнение упражнения на гибкость.  3.Прыжки через скакалку.  4.Игра с преодолением препятствий с целью совершенствования двигательных умений и качеств ловкости у детей.  5.Развитие скоростно-силовых способностей | Знать, как проводится ОРУ, упражнения на гибкость, выполняются прыжки через скакалку, правила проведения игры | Коммуникативные: формировать на­выки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой рабо­ты; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять за­данную цель.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ, упражнения на гибкость, выполняются прыжки через скакалку, участвовать в играх | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости; развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки; формирование эстетиче­ских потребностей, ценно­стей и чувств |
| 16 |  | Игры – эстафеты. Прыжки через скакалку | Совершенствование  ЗУН | 1.ОРУ.  2.Игры – эстафеты с различными предметами и препятствиями.  3. Перелазание через гимнастического коня. 4.Прыжки через скакалку  Развитие скоростно-силовых способностей | Знать, как проводится ОРУ, выполнять перелазание, правила проведения игры-эстафеты | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; форми­ровать умение понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.  Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ, перелазание через гимнастического коня, прыжки через скакалку  участвовать в игре-эстафете | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций; раз­витие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на осно­ве представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе; формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств |
| 17 |  | Строевые упражнения. Игры и эстафеты. | Совершенствовать ЗУН | 1. Строевые упражнения. Выполнять команды. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Перестроение на месте и в движении в одну и две шренге, колонны.  Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».  2.ОРУ с гимнастической палкой.  3.Игры –эстафеты с различными предметами. Игры:  - «Запрещённое движение»;  - «Передал-садись».  4.Развивать координацию движений в пространстве | Знать, как проводится ОРУ, строевые упражнения, правила проведения игры-эстафеты | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и же­лания окружающих, их внутренний мир в целом.  Регулятивные: формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  Познавательные: уметь выполнять ОРУ с гимнастическими палками, строевые упражнения, принимать участие в играх, эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам друг их людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать кон­фликты и находить выходы из спорных ситуаций; раз­витие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе; формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств |
| 18 |  | Игры и эстафеты. Ходьба и бег с заданием | Комплексный | 1. Ходьба и бег с заданием  2.Игры и эстафеты.  3. Развитие двигательных качеств. | Знать, как выполнять упражнения, правила игр и эстафет | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя; с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контро­лировать свою деятельность по ре­зультату.  Познавательные: уметь выполнять задания в ходьбе и беге, участвовать в играх, эстафетах | Развитие мотивов учебной деятельности, доброжела­тельности и эмоционально-нравственной отзыв­чивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотруд­ничества со сверстникам и, умение не создавать кон­фликты; развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки |

**II ЧЕТВЕРТЬ - 14 час**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Виды деятельности | Планируемые результаты | | |
| Метапредметные УУД | Личностные УУД | |
| **Гимнастика, подвижные игры.** | | | | | | | |
| 1 |  | Освоение висов и упоров. Упражнения на равновесия | Комплексный Текущий | 1.ОРУ с предметами  2. Совершенствовать: Вис с завесам; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе  3.Упражнения на равновесия на гимнастической скамейке  4. Развитие силовых качеств и координационных способностей  5.Игра «космонавты». | Знать, какие варианты висов и упоров существуют, как их выполнят. Выполнятьупражнения на равновесия | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий в форме речевых знаний с целью ориентировки.  Регулятивные: определять новый уровень отношения самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  Познавательные:. выполнять различ­ные варианты висов и упоров; упражнения на равновесия; проводить игру **«космонавты».** | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование этических потребностей, ценностей и чувств |
| 2 |  | Освоение висов и упоров. Упражнения на равновесия | Комплексный Текущий | 1.ОРУ с предметами  2. Совершенствовать: Вис с завесам; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе  3.Упражнения на равновесия на гимнастической скамейке  4. Развитие силовых качеств и координационных способностей  5.Игра «космонавты». | Знать, какие варианты висов и упоров существуют, как их выполнят. Выполнятьупражнения на равновесия | Коммуникативные: устанавливать рабочее отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  Познавательные:. выполнять различ­ные варианты висов и упоров; упражнения на равновесия; проводить игру **«космонавты».** | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование этических потребностей, ценностей и чувств. |
| 3 |  | Освоение висов и упоров. | Комплексный  Учетный | 1.ОРУ с предметами  2. Совершенствовать: Вис с завесам; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе  3. Развитие силовых качеств и координационных способностей  4.Эстафеты с предметами | Знать правила проведения тестирования выполнения вариантов висов и упоров; правила проведения эстафет с предметами. | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные: проходить тестиро­вание различных вариантов висов и упоров; выполнять эстафеты с предметами | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 4 |  | Лазанье по канату. Перелазание через препятствие. | Изучение нового  материала Текущий | 1.ОРУ с предметами  2.Перелазание через различные препятствия (маты, скамейку и т.д.)  3.Обучить лазанью по канату в два и три приема  4.Развитие силовых качеств | Знать технику лазанья по ка­нату в два и три приема, преодолевать полосу препятствия | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  Познавательные: лазать по канату в два и три приема, преодолевать полосу препятствия | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 5 |  | Лазанье по канату. Перелазание через препятствие. | Комплексный. Текущий | 1.ОРУ с предметами  2.Преодоление полосы из пяти препятствий  3Совершенствовать лазанье по канату в два и три приема  4.Развитие силовых качеств | Знать технику лазанья по ка­нату в два и три приема, преодолевать препятствия | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  Познавательные: лазать по канату в два и три приема, преодолевать препятствия | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 6 |  | Лазанье по канату в два и три приема. | Комплексный.  Текущий | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.ОРУ с предметами  3.Лазанье по гимнастической стенке и скамейке  4.Совершенствовать лазанье по канату в два и три приема  5. Развитие силовых качеств  6.Игра «прокати быстрее мяч» | Знать, как лазать по гим­настической стенке, технику лазанья по ка­нату в два и три приема, прави­ла подвижной игры **«**прокати быстрее мяч» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохра­нять заданную цель.  Познавательные: лазать по гимна­стической стенке, лазать по канату в два и три приема, играть в по­движную игру «прокати быстрее мяч» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 7 |  | Лазанье по канату в два и три приема. Опорный прыжок через  гимнастического козла | Комплексный. Изучение нового  материала Учетный | 1.ОРУ с предметами  2.Обучить опорному прыжку «ноги врозь» через гимнастического козла  3.Совершенствовать лазанье по канату в два и три приема  4.Развитие скоростно-силовых качеств  5.Игра-эстафета с гимнастической скакалкой. | Знать правила проведения тестирования лазанья по ка­нату в два и три приема, техникуОпорный прыжок через гимнастического козла. | Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом..  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: проходить тестиро­вание лазанья по ка­нату в два и три приема, выполнятьОпорный прыжок через гимнастического козла | Развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| 8 |  | Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие равновесия | Комплексный Текущий | 1.ОРУ с предметами  2.Совершенствовать опорный прыжку «ноги врозь» через гимнастического козла  3.Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке  4.Развитие скоростно-силовых качеств, развитие координационных способностей  5. Игра «Удочка» | Знать технику выполнения опорно­го прыжка через гимнастического козла, выполнять упражнения на равновесия, пра­вила подвижной игры «удочка» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохра­нять заданную цель.  Познавательные: выполнять опорно­го прыжка через гимнастического козла, выполнять упражнения на равновесия по гимнастической скамейке , играть в по­движную игру «удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 9 |  | Опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакалку. | Комплексный Текущий | 1.ОРУ с предметами  2.Совершенствовать опорный прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла  3.Развитие скоростно-силовых качеств, развитие координационных способностей  4. Обучить прыжкам через скакалку  5. Игра- эстафеты | Знать технику выполнения опорного прыжкачерезгимнастического козла, как вы­полнять прыжки через скакалкой и в скакалку | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному прави­лу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  Познавательные: выполнять опор­ный прыжокчерез гимнастического козла, вы­полнять прыжки через скакалкой и в скакалку | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формиро­вание установки на без­опасный, здоровый образ жизни |
| 10 |  | Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие равновесия | Комплексный. Учет техники прыжка через гимнастического козла | 1.ОРУ с предметами  2.Совершенствовать опорный прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла  3.Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке  4.Развитие скоростно-силовых качеств, развитие координационных способностей | Знать правила проведения тестирования опорного прыжкачерез гимнастического козла, уметь выполнятьупражнения на равновесие | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, устанав­ливать рабочие отношения.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  Познавательные: проходить тестиро­вание опор­ный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выполнятьупражнения на равновесие | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |
| 11 |  | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку. | Комплексный. Текущий | 1.Строевые упражнения.  2.ОРУс гимнастической палкой.  3.Совершенствовать прыжки через скакалку  4.Развитие скоростно-силовых способностей  5.Игра на развитие координации движений в пространстве «Жмурки». | Знать, как вы­полнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила проведения игры «жмурки»; уметь выполнятьОРУ с гимнастическими палками. | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, уметь работать в группе.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать со скакалкой и в скакалку, выполнятьОРУ **с** гимнастическими палками , играть в подвиж­ную игру «жмурки» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 12 |  | Строевые упражнения. ОРУ, Прыжки через скакалку | Комплексный, Учетный: прыжки через скакалку | 1.Строевые упражнения.  2.ОРУ с гимнастической палкой.  3.Совершенствовать прыжки через скакалку  4.Развитие скоростно-силовых способностей  5.Игра « рыбак и рыбка» | Выполнять строевые упражнения, ОРУ. Знать правила проведения тестирования прыжков в скакалку, правила по­движной игры «рыбак и рыбка» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, уметь работать в группе.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: проходить тестиро­вание прыжков через скакалку,Выполнять строевые упражнения, ОРУ играть в подвижную игру «рыбак и рыбка» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, умений не созда­вать конфликты и нахо­дить выходы из спорных ситуаций |
| 13 |  | Ловля и передача волейбольного мяча через сетку. Эстафеты | Комплексный Изучение нового материала Текущий | 1.Строевые упражнения.  2.ОРУ.  3.Обучить ловле и передачи волейбольного мяча через сетку  4.Развитие скоростно-силовых способностей  5.Эстафеты | Знать варианты выполнения ловли и передачи волейбольного мяч, правила проведения эстафет. Уметь выполнять различные построения и перестроения, | Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: выполнять построения и перестроения, ловлю и передачу волейбольного мяч через сетку, выполнять задания в эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 14 |  | Подвижные игры. Ловля и передача волейбольного мяча через сетку | Комплексный Текущий | 1.Строевые упражнения.  2.ОРУ.  3.Совершенствовать ловлю и передачу волейбольного мяча через сетку  4.Развитие скоростно-силовых способностей  5.Игра « рыбак и рыбка | Выполнять строевые упражнения, ОРУ. Знать варианты выполнения ловли и передачи волейбольного мяч, правила подвижной игры | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга и учителя, с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные:видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять строевые упражнения, ловлю и передачу волейбольного мяч черезсетку**,** играть в подвижную игру «рыбак и рыбка» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |

**III ЧЕТВЕРТЬ - 20 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Виды деятельности | Планируемые результаты | |
| Метапредметные УУД | Личностные УУД |
| **Лыжная подготовка , подвижные игры** | | | | | | | |
| 1 |  | Подвижные игры. Пионербол. Игра в три паса | Комплексный Текущий, | 1.ОРУ  2.Обучить игре пионербол  3. Совершенствовать игре в три паса  4.Развитие координационных способностей, ловкости  5. Игра «Гонка мячей по кругу» | Знать правила игры пионербол, как выполнять три паса в игре. Понимать правила подвижной игры. Уметь выполнять ОРУ. | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  Познавательные: уметь рассказать о проведении подвижной игры «гонка мячей по кругу», так же игры в пионербол, выполнять ОРУ | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций; развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 2 |  | Пионербол. Игра в три паса | Комплексный Текущий, | 1.ОРУ  2. Совершенствовать игре пионербол  3. Совершенствовать игре в три паса  4.Развитие координационных способностей, ловкости  5. Игра «Гонка мячей по кругу» | Знать правила игры пионербол, как выполнять три паса в игре. Понимать правила подвижной игры. Уметь выполнять ОРУ. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точ­ностью выражать свои мысли в со­ответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать позна­вательную цель; уметь сохранять заданную цель.  Познавательные: уметь, расска­зать правила проведения подвижной игры «гонка мячей по кругу», играть в пионербол, выполнять ОРУ | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; форми­рование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 3 |  | Подача мяча через сетку. Ловля и передача волейбольного мяча. Пионербол | Комплексный учетный: игра пионербол | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.ОРУ  3. Подача мяча одной рукой через сетку, ловле и передачи волейбольного мяча через сетку  4.Игра пионербол | Уметь выполнять варианты ловли и передачи волейбольного мяч, передачу мяча через сетку. Знать правила игры пионербол | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга; с достаточной пол­нотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.  Познавательные: уметь расска­зать правила проведения игры пионербол, выполнять подачу мяча через сетку, ловлю и передачу волейбольного мяча | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; форми­рование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 4 |  | Подвижные игры. Пионер бол | Комплексный Текущий, | 1.ОРУ  2. Игра пионербол  3.Развитие координационных способностей, ловкости  4. Игра «перестрелка» | Знать правила игры пионербол,. Понимать правила подвижной игры. Уметь выполнять ОРУ. | Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: играть в игру пионербол, «перестрелка» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях |
| 5 |  | Подвижные игры. ОФП. | Комплексный Текущий, | ОРУ. Игры: « Пустое место», « Белые медведи» ОФП на все группы мышц. Развитие скоростно-силовых способностей | Знать, как выполнять ОФП, правила подвижных игр. Уметь выполнять ОРУ. | Коммуникативные:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя. Регулятивные:самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: выполнять ОФП на все группы мышц, играть в подвижные игры**«** Пустое место», «Белые медведи» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |
| 6 |  | Подвижные игры | Комплексный Текущий, | ОРУ. Игры: « Прыжки по полосам», «Космонавты», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Знать правила проведения подвижных игр и эстафет. Уметь выполнять ОРУ | Коммуникативные:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя. Регулятивные:самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные:играть в выбран­ные подвижные **«** Прыжки по полосам», « Космонавты», Эстафет. Выполнять ОРУ. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |
| 7 |  | ТБ. Лыжные стойки, передвижения на лыжах | Вводный Текущий, | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту –  2.Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег,  надевание и снимание лыж.  3.Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах.  4.Учить лыжные стойки.  5.Передвижение на лыжах по учебному кругу ступающим и скользящим шагом без палок и с палками. | Знать орга­низационно- методические требования, применяемые на уроках лыж­ной подготов­ки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыж­ных палок и с палками | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, представ­лять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.  Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, пе­редвигаться на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками ступающим и скользящим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях |
| 8 |  | Скользящий и ступающий шаг, торможение плугом | Совершенствовать ЗУН Текущий, | 1.Строевые упражнения на лыжах.  2.Совершенствовать технику скользящего и ступающего шага.  3.Совершенствовать технику торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска.  4.Эстафета. | Знать технику передвиже­ния на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками и без них, тех­нику торможения плугом | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятель­ность по результату.  Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользя­щим шагом с лыжными палками и без них, торможения плугом | Принятие и освоение со­циальной роли обучающе­гося, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 9 |  | Игра «Смелее  с горки!». Скользящий и переступающий шаг, торможение плугом | Комплексный Текущий, | 1.На учебном круге: совершенствовать технику передвижения переступающим скользящим шагом  2.Эстафета со спуском и подъёмом (поворот у подножия склона вокруг палки)  3.Игра «Смелее с горки!»  4. Совершенствовать технику торможения плугом | Знать технику выполнения скользящего шага, торможения плугом, правила проведения эстафеты и подвижной игры | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользя­щим шагом, торможение плугом, выполнять задания в эстафетах и играть в подвижную игру«Смелее  с горки!». | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 10 |  | Торможение плугом. Скользящий шаг -передвижением с палками. Попеременный двухшажный ход. | Комплексный Учет: торможения плугом | 1.Строевые упражнения на лыжах.  2.Скользящий шаг  3.Учить: попеременный двухшажный ход.  4.Проверить на оценку торможение плугом. | Знать правила проведения учета торможения плугом, технику выполнения поперемен­ного двухшажного хода на лыжах, скользящего шага. Уметь выполнять строевые упражнения | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить учет торможения плугом, передвигаться попеременным двухшажным ходом, скользящий шаг, выполнять строевые упражнения | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 11 |  | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | Совершенствовать ЗУН Текущий | 1.Строевые упражнения: повороты, размыкание.  2.Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  3.Передвижение на лыжах до 1 км в медленном темпе.  4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход.  5.Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным двухшажным ходом, поворот переступанием, уметь выполнять строевые упражнения и разминку | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворот переступанием, выполнять строевые упражнения и разминку, передвижение по трассе | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 12 |  | Одновременный и попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | Совершенствовать ЗУН Текущий | 1.Строевые упражнения: повороты, размыкание.  2.Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  3.Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе.  4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход.  5.Учить :Одновременный двухшажный ход  6.Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным двухшажным ходом, поворот переступанием, уметь спускаться с горки в различных стойках, выполнять строевые упражнения и разминку | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятель­ность по результату.  Познавательные: передвигаться на лыжаходновременным и попеременнымдвухшажным ходом, поворот переступанием, выполнять строевые упражнения и разминку, передвижение по трассе, спуски с горки | Принятие и освоение со­циальной роли обучающе­гося, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 13 |  | Одновременный и попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой, полуелочкой | Совершенствовать ЗУН. Учетный | 1.Беседа о правильном дыхании при ходьбе на лыжах.  2.Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  3.Работа на учебном круге:  -ступающий и скользящий шаги;  -попеременный двухшажный ход с палками и без.  4.Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.  5.Учить подъёму на склон «лесенкой» «полуелочкой. | Знать различ­ные варианты передвижения на лыжах, пра­вила обгона на лыжне, технику выполненияподъема лесенкой, полуелочкой | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обго­нять на лыжной трассе, выполнять подъем лесенкой, полуелочкой | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 14 |  | Стойка лыжника. Передвижения на лыжах. Повороты и спуск на лыжах | Комплексный Текущий | 1.Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Закрпить технику передвижения на лыжах:  -ступающий и скользящий шаги;  -попеременный двухшажный ход с палками и без;  - высокая и низкая стойки;  -подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».  3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.  4.Повороты переступанием в движении.  5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой, лесенкой. | Знать различ­ные варианты передвижения на лыжах, пра­вила обгона на лыжне, технику выполненияподъема лесенкой, полуелочкой, поворотов и спусков | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, представ­лять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, сохранять заданную цель.  Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спу­скаться со склона в основной стойке | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 15 |  | Подъёмы: «полуёлочкой»  и «лесенкой», « елочкой». Поворот переступанием. Передвижение на лыжах | Комплексный Текущий | 1.Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Закрпить технику передвижения на лыжах:  -ступающий и скользящий шаги;  - попеременный двухшажный ход с палками и без;  - высокая и низкая стойки;  -подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».,« елочкой»  - торможение плугом  3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.  4.Повороты переступанием в движении.  5. Совершенствовать технику поворота переступанием  6.Игра «Два Мороза» | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъе­ма на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и тормо­жения «плугом», поворот переступанием | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  Познавательные: кататься на лы­жах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «ле­сенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом», поворот переступанием | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 16 |  | Спуски в высокой и низкой стойке. Подъем полуелочкой, лесенкой | Комплексный. учетный техника подъемов | 1.Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Ознакомить с техникой подъёма на склон 15-20 градусов.  3. Ознакомить с техникой спуска со склона в высокой и низкой стойке.  4.Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.  5.Пройти дистанцию до 2км в медленном темпе.  6. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой», лесенкой | Знать технику выполнения лыжных хо­дов, подъема на склон и спу­ска со склона; торможения «плугом», спу­ска со склона; подъёма «полуёлочкой», лесенкой | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого.  Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона **в** высокой и низкой стойке; подъёма «полуёлочкой», лесенкой | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 17 |  | Игра «Вызов номеров». Передвижение на лыжах | Совершен-ствовать  ЗУН Текущий | 1.Закрепить выполнение строевых упражнений:  -повороты на месте переступанием вокруг пяток,  -приставные шаги влево-вправо.  2.Совершенствовать технику передвижения на лыжах  3.На учебном круге повторение скользящего шага с палками.  4.Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м.  5.Медленно пройти дистанцию до 2км. | Знать, как пе­редвигаться на лыжах, как спу­скаться со скло­на , правила по­движной игры | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель.  Познавательные: передвигаться на лыжах спускаться со склона , играть в по­движную игру «вызов номеров» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 18 |  | Ходьба по пересечённой местности. | Комплексный. Учетный | 1.Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Закрепить технику передвижения на лыжах.  3.Провести учёт техники скольжения без палок.  4. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков.  5.Ходьба по пересечённой местности. | Знать, как пе­редвигаться на лыжах по пересеченной местности разными ходами, как спу­скаться и подниматься по скло­нам и тормозить. Уметь выполнять комплекс упражнений | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: выполнять пе­редвижения на лыжах по пересеченной местности разными ходами, спу­скаться и подниматься по скло­нам и тормозить, комплекс упражнений «Разминка лыжника». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 19 |  | Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Подъемы, спуски | Комплексный Текущий | 1.Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2. Совершенствовать технику:  - скольжения без палок;  - косые подъёмы и спуски со склонов;  - передвижение на лыжах по пересечённой местности.  3.Игра «Быстрый лыжник». | Знать, как пе­редвигаться на лыжах по пересеченной местности разными ходами, как спу­скаться и подниматься по скло­нам и тормозить; правила подвижной игры. Уметь выполнять комплекс упражнений | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, сохранять заданную цель.  Познавательные: выполнять пе­редвижения на лыжах по пересеченной местности разными ходами, спу­скаться и подниматься по скло­нам и тормозить, **комплекс** упражнений «Разминка лыжника». Играть в подвижную игру«Быстрый лыжник». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 20 |  | Соревнования на дистанцию 1км. | Комплексный. Учетный соревнования | 1. Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.  2.Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  3.Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. | Знать, как пе­редвигаться на лыжах раз­личными ходами,», подни­маться на склон «лесенкой», спускаться со склона в низ­кой стойке, тормозить «плу­гом», спускать­ся со склона, как распределять силы для прохождения дистанции | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, устанавли­вать рабочие отношения.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, адекватно понимать оценку взрослого.  Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке, тормозить «плу­гом», спускаться со склона , проходить дистанцию 1 км. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |

**IV ЧЕТВЕРТЬ - 16 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Виды деятельности | Планируемые результаты | |
| Метапредметные УУД | Личностные УУД |
| **Лёгкая атлетика , подвижные игры.** | | | | | | | |
| 1 |  | Ведения мяча. Передача мяча с выполнением 2-х шагов  . | Комплексный Изучение нового материала Текущий | 1.Строевые упражнения.  2.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.  3.Совершенствование способов ведения мяча.  4. Броски набивного мяча из - за головы.  5.Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов.  6Эстафеты | Знать, как выполняется передача мяча с выполнением 2-х шагов, ведения мяча, как бросать набивной мяч из-за головы, правила проведения эстафет | Коммуникативные: формировать на­выки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого.  Познавательные: уметь выполнять разминку, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой, передачу мяча с выполнением 2-х шагов, ведения мяча, участвовать в эстафетах | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 2 |  | Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Передача мяча с выполнением 2-х шагов | Комплексный Текущий | 1.ОРУ.  2. Ловля и передача баскетбольного мяча  3. Совершенствовать ведению мяча  4.Совершенствовать броски мяча в кольцо  5. Совершенствовать передачу мяча с выполнением 2-х шагов  6.Эстафеты  7. Развитие координационных способностей | Знать, что такое ведение мяча в движении, передача мяча с выполнением 2-х шагов, броски мяча в кольцо, правила проведения эстафет | Коммуникативные: формировать на­вык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого.  Познавательные: уметь выполнять ведения мяча правой и левой рукой в движении, броски мяча в кольцо, , передачу мяча с выполнением 2-х шагов , участво­вать в эстафетах | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 3 |  | Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Передача мяча с выполнением 2-х шагов Эстафеты | Комплексный Текущий | 1.ОРУ.  2. Ловля и передача баскетбольного мяча  3. Совершенствовать ведению мяча  4.Совершенствовать броски мяча в кольцо  5. . Совершенствовать передачу мяча с выполнением 2-х шагов  6. Эстафеты  7. Развитие координационных способностей | Знать, что такое ведение мяча в движении, **передача мяча с выполнением 2-х шагов**, броски мяча в кольцо, правила проведения эстафет | Коммуникативные: обеспечивать бес­конфликтную совместную работу.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  Познавательные: выполнять ведения мяча правой и левой рукой в движении, броски мяча в кольцо, , **передачу мяча с выполнением 2-х шагов** , участво­вать в эстафетах | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 4 |  | Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Ловля и передача мяча | Комплексный, учет техники бросков мяча в кольцо | 1.ОРУ.  2. Ловля и передача баскетбольного мяча  3. Совершенствовать ведению мяча  4.Совершенствовать броски мяча в кольцо  5Подвижныая игра «мяч в туннели»  6. Развитие координационных способностей | Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила подвижной игры «мяч в туннели» | Коммуникативные:устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.  Регулятивные:контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель.  Познавательные:выполнять баскет­больные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть подвижную игру «мяч в туннели» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 5 |  | Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Ловля и передача мяча | Комплексный Текущий | 1.ОРУ.  2. Ловля и передача баскетбольного мяча  3. Совершенствовать ведению мяча  4.Совершенствовать броски мяча в кольцо  5.Подвижная игра «штурм»  6. Развитие координационных способностей | Знать, как вы­полнять броски, передачу и ловлю мяча, правила по­движной игры «Штурм» | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  Познавательные: бросать, выполнять передачу и ловлю мяча, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умений не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 6 |  | Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Ловля и передача мяча | Комплексный Текущий | 1.ОРУ.  2. Ловля и передача баскетбольного мяча  3. Совершенствовать ведению мяча  4.Совершенствовать броски мяча в кольцо  5.Подвижная игра «капитаны»  6. Развитие координационных способностей | Знать, как вы­полнять различ­ные варианты ведения мяча, бросков, ловли и передачи мяча, правила по­движной игры | Коммуникативные: обеспечивать бес­конфликтную совместную работу.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: выполнять ведение мяча различными способами, ловли и передачи, броски мяча играть в подвижную игру «капитаны» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умений не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 7 |  | Подвижные игры. Подтягивание | Комплексный. Учет Подтягивание: мальчики на высокой перекладине:  4-3-1  Девочки на низкой перекладине:  18-13-8 | ОРУ. Игры: « Пустое место», « Белые медведи» Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание мальчикам на высокой перекладине из виса, девочки на низкой перекладине из виса лежа | Знать правила проведения тестирования подтягиваний, правила подвижных игр | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тестиро­вание подтягиваний: играть в подвижную игру **« Пустое место», «** Белыемедведи» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 8 |  | Подвижные игры, эстафеты | Комплексный Текущий | ОРУ. Игры: « Удочка», « Волк во рву», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Знать правила подвижных игр и эстафет | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга, находить общее решение практической задачи, ува­жать иное мнение.  Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: уметь выбирать подвижные игры и играть в них, участвовать в эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |
| 9 |  | Подвижные игры. Наклон вперед из положения сидя | Комплексный Учет.Наклон вперед из положения сидя: мальчики:  9-7-2  Девочки:  14—9-3 | ОРУ. Игры: « Мышеловка», « Кто дальше бросит», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Наклон вперед из положения сидя | Знать правила проведения тестирования наклон вперед из положения сидя, правила подвижных игр и эстафет | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель. Познавательные: проходить тести­рование наклон вперед с положения сидя, играть в подвижную игру**«** Мышеловка», « Ктодальш**е** бросит»**,** Эстафеты | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социально справедливости и свободе |
| 10 |  | ТБ.  Ходьба и бег c заданиями | Вводный Текущий | 1.Инструктаж по технике безопасности  2.Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  3.Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре.  4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  5.Игра «Смена сторон».  6.Встречная эстафета».  Развитие скоростных способностей. | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Уметь выполнять комплекс упражнений, ходьбу и бег с заданием. Знать правила проведения эстафет | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга.  Р*егулятивные*: уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.  *Познавательные*: уметь рассказывать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры; выполнять задания в эстафетах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 11 |  | Строевые упражнения. Высокий старт | Изучение нового  материала Текущий | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Строевые упражнения.  3. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  4.Бег на скорость 30-60 м.  5.Учить технике высокого старта.  6.Встречная эстафета | Знать где право, где лево, уметь перестраиваться. Уметь выполнять комплекс упражнений, ходьбу и бег с заданием. Знать как правильно выполнять высокий старт. Знать правила проведения эстафет | *Коммуникативные*: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слушать друг друга и учителя.  *Регулятивные*: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:* Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30-60 м с высокого | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. |
| 12 |  | Высокий старт. Бег с ускорением. | Комплексный Текущий | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Строевые упражнения.  3. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  4.Бег на скорость 30-60 м.  5.Совершенствовать технику высокого старта.  6.Встречная эстафета | Знать технику высокого старта, выполнять бег с ускорением; выполнять строевые упражнения, Уметь выполнять комплекс упражнений, ходьбу и бег с заданием. | *Коммуникативные*: с достаточной плотностью и точностью выражать свои мысли в соответствии с заданиями и условиями коммуникации.  Р*егулятивные*: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу.  *Познавательны*е: выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью с высокого, технику высокого старта; задания в эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и и свободе |
| 13 |  | Высокий старт. Бег на 30 м. | Учетный Бег (30 м).  Мальчики:  5.0–5.5–6.0;  девочки:  5.2–5.7–6.0. | 1.ОРУ в движении.  2. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  3. Бег на результат 30 м.  4.Встречная эстафета.  5.Прыжки на заданную длину, многоскоки  6. Развитие скоростных способностей и скоростно-силовых способностей | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., уметь выполнять разминку и комплекс упражнений. Знать правила проведения эстафет. | *Коммуникативные*: обеспечить бесконфликтную работу, слушать друг друга.  *Регулятивные:* адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование бег на 30 м., выполнять задания в эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спортивных ситуаций |
| 14 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Кросс 1000 м. | Комплексный Учетный Кросс 1000 м. без учета времени | 1 Кросс 1000 м.  2. Комплекс упражнений на развитие  физических качеств.  3. Совершенствовать метания малого мяча в цель  4. Обучить метание малого мяча на дальность.  5. Комплексная эстафета  6. Развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, координационных способностей | Знать, как выполняется метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м .Выполнять комплекс упражнений. Понимать правила комплексной эстафеты | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  Познавательные:пробегать дистан­цию 1000 м, метать мяч из различных положений, выполнять правила комплексной эстафеты | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 15 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Кросс | Комплексный Текущий | 1 Кросс 1000 м.  2. Комплекс упражнений на развитие  физических качеств.  3. Совершенствовать метания малого мяча в цель  4. Обучить метание малого мяча на дальность.  5. Комплексная эстафета  6. Развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, координационных способностей | Знать, как выполняется метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м.Выполнять комплекс упражнений. Понимать правила комплексной эстафеты | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  Познавательные:пробегать в равномерном темпе, метать мяч **из** различных положений, выполнять правила комплексной эстафеты | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 16 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. | Комплексный. Учетный Метание в цель- 5 попыток- 3 попадания зачет | 1. Равномерный бег 5-6 мин.  2. .Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба).  3. Метания малого мяча в цель  4.Совершенствовать метания малого мяча на дальность  5. Игра « подвижная Цель»  6. Развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, координационных способностей | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча в цель. Уметь выполнятьметание малого мяча надальность.**;** упражнения в ходьбе с чередованием бега. Понимать правила игры **.** | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные:проходить тести­рование метания мешочка на даль­ность, выполнятьметание малого мяча на дальность, играть в подвижную игру «подвижная цель» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |



**2023-2024 учебный год**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1» города Сосновоборска**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рекомендовано**  кафедрой естественных наук и валеологических дисциплин  протокол № 2  от 13 июня 2023 г. | **Согласовано**  на методическом совете  протокол № 1  от 31 августа 2023г. | **Утверждаю**  Директор  МАОУ «Гимназия №1»  г. Сосновоборска  Тоцкая О. Ю. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**4 КЛАСС**

учителя физической культуры

**I ЧЕТВЕРТЬ - 18 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Виды деятельности | Планируемые результаты | |
| Метапредметные УУД | Личностные УУД |
| **Лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры** | | | | | | | |
| 1 |  | ТБ.  Ходьба и бег c заданиями | Вводный Текущий | 1.Инструктаж по технике безопасности  2.Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  3.Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре.  4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  5.Игра «Смена сторон».  Развитие скоростных способностей. | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Уметь выполнять комплекс упражнений, ходьбу и бег с заданием. Знать правила проведения подвижных игр | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга.  Р*егулятивные*: уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.  *Познавательные*: уметь рассказывать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры; играть в игру «смена сторон» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 2 |  | Строевые упражнения. Высокий старт. Бег на скорость. | Изучение нового  материала Текущий | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Строевые упражнения.  3. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  4.Бег на скорость 30-60 м.  5.Учить технике высокого старта.  6.Встречная эстафета | Знать где право, где лево, уметь перестраиваться. Уметь выполнять комплекс упражнений, ходьбу и бег с заданием. Знать как правильно выполнять высокий старт, бег на скорость Знать правила проведения эстафет | *Коммуникативные*: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слушать друг друга и учителя.  *Регулятивные*: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:* Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30-60 м с высокого, выполнять задания в эстафетах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. |
| 3 |  | Кроссовая подготовка. Высокий старт. Бег с ускорением. | Комплексный Текущий | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Кросс 500-1000м  3. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  4.Бег на скорость 30-60 м.  5.Совершенствовать технику высокого старта.  6. Эстафета | Знать технику высокого старта, выполнять. Уметь выполнять комплекс упражнений, ходьбу и бег с заданием, распределять равномерно силы в беге. Знать правила проведения эстафет. | *Коммуникативные*: с достаточной плотностью и точностью выражать свои мысли в соответствии с заданиями и условиями коммуникации.  Р*егулятивные*: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу.  *Познавательны*е: выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью с высокого, технику высокого старта; задания в эстафетах. Уметь правильно бегать на длинные дистанции. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и и свободе |
| 4 |  | Высокий старт, низкий старт. Бег с ускорением. | Комплексный Текущий | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Кросс 500-1000м.  3. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  4.Бег на скорость 30-60 м. в небольшую горку  5.Совершенствовать технику высокого старта.  6.Встречная эстафета | Знать, как правильно выполнять высокий старт и ускоряться в горку, правила проведения эстафет. Уметь выполнять комплекс упражнений. | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения  *Регулятивные*: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  *Познавательные:* . Выполнять высокий старт и бег с ускорением в горку, задания в эстафетах | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости с свободе, формирование этических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях |
| 5 |  | Низкий старт. Бег 30м. на результат. | Учетный: Бег (30 м).  Мальчики:  5.0–5.5–6.0;  девочки:  5.2–5.7–6.0. | 1.ОРУ в движении.  2. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  3. Бег на результат 30 м.  4. Развитие скоростных способностей  5. Встречная эстафета | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., уметь выполнять разминку и комплекс упражнений. Знать правила проведения эстафет. | *Коммуникативные*: обеспечить бесконфликтную работу, слушать друг друга.  *Регулятивные:* адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование бег на 30 м., выполнять задания в эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спортивных ситуаций |
| 6 |  | Кроссовая подготовка. Комплекс прыжковых упражнений. | Комплексный Текущий | 1.Кросс 500-1000м.  2. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  3. Прыжки в длину по заданным ориентирам и в горку. | Знать, как выполнять комплекс упражнений, прыжковые задания, правильно распределять силы в беге на длинные дистанции | *Коммуникативные*: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слушать друг друга и учителя.  *Регулятивные*: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:* Уметь правильно выполнять комплекс упражнений на развитие физических качеств, прыжки в длину по заданным ориентирам и в горку, распределять силы в кроссе | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. |
| 7 |  | Кроссовая подготовка. Комплекс прыжковых упражнений. | Комплексный Текущий | 1.Кросс 500-1000м.  2. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  3. Прыжки в длину по заданным ориентирам и в горку. | Знать, как выполнять комплекс упражнений, прыжковые задания, правильно распределять силы в беге на длинные дистанции | *Коммуникативные*: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слушать друг друга и учителя.  *Регулятивные*: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:* Уметь правильно выполнять комплекс упражнений на развитие физических качеств, прыжки в длину по заданным ориентирам и в горку, распределять силы в кроссе | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. |
| 8 |  | Специально беговые упражнения. Кросс 1000м. | Учетный: кросс 1000м | 1.ОРУ в движении.  2. Специально беговые упражнения.  3. Бег 1000 м. без учета времени  4. Развитие скоростных способностей | Знать правила проведения тестирования бега на 1000 м., уметь выполнять разминку в движении и специально беговые упражнения | *Коммуникативные*: обеспечить бесконфликтную работу, слушать друг друга.  *Регулятивные:* адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование кросс на 1000 м., выполнять разминку в движении и специально беговые упражнения | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спортивных ситуаций |
| 9 |  | Метание малого мяча в цель и на дальность. Комплексная эстафета. | Комплексный Текущий | 1. Комплекс специально беговых упражнений  2. Совершенствовать метания малого мяча в горизонтальную цель  3. Обучить метание малого мяча на дальность.  4. Комплексная эстафета  5. Развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, координационных способностей | Знать, как выполняется метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Выполнять комплекс упражнений. Понимать правила комплексной эстафеты | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  Познавательные:выполнять метание мяча из различных положений, выполнять комплекс специально беговых упражнений, выполнять задания комплексной эстафеты | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 10 |  | Метание малого мяча в цель и на дальность. Комплекс упражнений. | Комплексный Текущий | 1. Комплекс упражнений на развитие  физических качеств.  2. Совершенствовать метания малого мяча в горизонтальную цель  3. Обучить метание малого мяча на дальность.  4. Комплексная эстафета  5. Развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, координационных способностей | Знать, как выполняется метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. .Выполнять комплекс упражнений. Понимать правила комплексной эстафеты | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  Познавательные:пробегать в равномерном темпе, метать мяч из различных положений, выполнять правила комплексной эстафеты | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 11 |  | Метание малого мяча в цель и на дальность. | Комплексный. Учетный: Метание в цель- 5 попыток- 3 попадания зачет | 1. Равномерный бег 5-6 мин.  2. .Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба).  3. Метания малого мяча в горизонтальную цель  4.Совершенствовать метания малого мяча на дальность  5. Развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости, координационных способностей | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча в цель. Уметь выполнять метание малого мяча на дальность.; упражнения в ходьбе с чередованием бега. | Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные:проходить тести­рование метания мешочка на даль­ность, выполнять метание малого мяча на дальность. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 12 |  | Круговая тренировка. Прыжковые упражнения. | Комплексный Текущий | 1.ОРУ в движении.  2. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  3.Прыжки на заданную длину, многоскоки  4. Развитие скоростных способностей и скоростно-силовых | Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки,. Выполнять комплекс упражнений на развитие физических качеств, Прыжки на заданную длину, многоскоки | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, сохранять заданную цель.  Познавательные: проходить станции круговой тренировки. Выполнять комплекс упражнений. Прыжки на заданную длину, многоскоки | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях |
| 13 |  | Подвижные игры. Прыжки через скакалку | Комплексный, Учетный: прыжки через скакалку | 1. Строевые упражнения.  2.ОРУ.  3.Совершенствовать прыжки через скакалку  4. Развитие скоростно-силовых способностей  5.Игра « рыбак и рыбка» | Выполнять строевые упражнения, ОРУ. Знать правила проведения тестирования прыжков в скакалку, правила по­движной игры «рыбак и рыбка» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, уметь работать в группе.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: проходить тестиро­вание прыжков через скакалку,Выполнять строевые упражнения, ОРУ играть в подвижную игру «рыбак и рыбка**»** | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, умений не созда­вать конфликты и нахо­дить выходы из спорных ситуаций |
| 14 |  | Ловля теннисного мяча. Подвижная игра «Русская лапта» |  | 1. Строевые упражнения.  2.ОРУ.  3.Совершенствовать ловлю теннисного мяча  4. Развитие скоростно-силовых способностей  5.Игра « русская лапта» | Выполнять строевые упражнения, ОРУ. Знать варианты выполнения ловли теннисного мяча, правила игры | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга и учителя, с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные:видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого,сохранять заданную цель. Познавательные**:** выполнять строевые упражнения, ловлю теннисного мяча **через сетку,** играть в подвижную игру «рыбак и рыбка**»** | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разныхсоциальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |
| 15 |  | Бросок теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Русская лапта» |  | 1. Строевые упражнения.  2.ОРУ.  3.Совершенствовать ловлю теннисного мяча  4. Развитие скоростно-силовых способностей  5.Игра « русская лапта» | Выполнять строевые упражнения, ОРУ. Знать варианты выполнения ловли теннисного мяча, правила игры | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга и учителя, с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные:видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого,сохранять заданную цель. Познавательные**:** выполнять строевые упражнения**, ловлю** теннисного мяча через сетку, играть в подвижную игру «рыбак и рыбка» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разныхсоциальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |
| 16 |  | Бросок теннисного мяча в движущееся цель. Подвижная игра «Русская лапта» |  | 1. Строевые упражнения.  2.ОРУ.  3.Совершенствовать ловлю теннисного мяча  4. Развитие скоростно-силовых способностей  5.Игра « русская лапта» | Выполнять строевые упражнения, ОРУ. Знать варианты выполнения ловли теннисного мяча, правила игры | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга и учителя, с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные:видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого,сохранять заданную цель. Познавательные**:** выполнять строевые упражнения, ловлю теннисного мяча через сетку, играть в подвижную игру «рыбак и рыбка» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разныхсоциальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |
| 17 |  | Бросок теннисного мяча в движущееся цель. Подвижная игра «Русская лапта» |  | 1. Строевые упражнения.  2.ОРУ.  3.Совершенствовать ловлю теннисного мяча  4. Развитие скоростно-силовых способностей  5.Игра « русская лапта» | Выполнять строевые упражнения, ОРУ. Знать варианты выполнения ловли теннисного мяча, правила игры | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга и учителя, с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные:видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого,сохранять заданную цель. Познавательные**:** выполнять строевые упражнения, ловлю теннисного мяча через сетку, играть в подвижную игру «рыбак и рыбка» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разныхсоциальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |
| 18 |  | Ловля и передача волейбольного мяча через сетку. Эстафеты | Комплексный Изучение нового материала Текущий | 1. Строевые упражнения.  2.ОРУ.  3.Обучить ловле и передачи волейбольного мяча через сетку  4. Развитие скоростно-силовых способностей  5.Эстафеты | Знать варианты выполнения ловли и передачи волейбольного мяч, правила проведения эстафет. Уметь выполнять различные построения и перестроения, | Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: выполнять построения и перестроения, ловлю и передачу волейбольного мяч через сетку, выполнять задания в эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |

**II ЧЕТВЕРТЬ - 14 час**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Виды деятельности | Планируемые результаты | |
| Метапредметные УУД | Личностные УУД |
| **Гимнастика, подвижные игр.** | | | | | | | | |
| 1 |  | Освоение висов и упоров. Упражнения на равновесия | Комплексный Текущий | 1.ОРУ с предметами  2. Совершенствовать: Вис с завесам; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе  3.Упражнения на равновесия на гимнастической скамейке  4. Развитие силовых качеств и координационных способностей  5.Игра «космонавты». | Знать, какие варианты висов и упоров существуют, как их выполнят. Выполнять упражнения на равновесия | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки речевого отображения содержания совершаемых действий в форме речевых знаний с целью ориентировки.  Регулятивные: определять новый уровень отношения самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  Познавательные:. выполнять различ­ные варианты висов и упоров; упражнения на равновесия; проводить игру «космонавты». | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование этических потребностей, ценностей и чувств | |
| 2 |  | Освоение висов и упоров. Эстафеты | Комплексный. Учетный | 1.ОРУ с предметами  2. Совершенствовать: Вис с завесам; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе  3. Развитие силовых качеств и координационных способностей  4. Эстафеты с предметами | Знать правила проведения тестирования выполнения вариантов висов и упоров; правила проведения эстафет с предметами. | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные: проходить тестиро­вание различных вариантов висов и упоров; выполнять эстафеты с предметами | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | |
| 3 |  | Лазанье по канату в два и три приема. Преодоление полосы препятствия | Изучение нового  материала Текущий | 1.ОРУ с предметами  2.Преодоление полосы из пяти препятствий  3.Обучить лазанью по канату в два и три приема  4. Развитие силовых качеств | Знать технику лазанья по ка­нату в два и три приема, преодолевать полосу препятствия | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  Познавательные: лазать по канату в два и три приема, преодолевать полосу препятствия | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | |
| 4 |  | Лазанье по канату в два и три приема. Подвижные игры | Комплексный.  Текущий | 1.ОРУ  2.Подвижные игры :» космонавты»  3Совершенствовать лазанье по канату в два и три приема  4. Развитие силовых качеств | Знать технику лазанья по ка­нату в два и три приема, правила подвижных игр. Выполнятьразминку**.** | Коммуникативные: устанавливать рабочее отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.  Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  Познавательные:. Выполнять лазанье по канату в два и три приема; проводить игру **«космонавты».** | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование этических потребностей, ценностей и чувств. | |
| 5 |  | Ходьба и бег с заданиями Лазанье по канату в два и три приема. | Комплексный.  Текущий | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.ОРУ с предметами  3.Лазанье по гимнастической стенке  4.Совершенствовать лазанье по канату в два и три приема  5. Развитие силовых качеств  6.Игра «прокати быстрее мяч» | Знать технику лазанья по ка­нату в два и три приема, лазанье по гимнастической стенке, правила подвижной игры; уметь выполнять ОРУ с предметами, ходьбу и бег с заданием. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  Познавательные: лазать по канату в два и три приема, лазить по гимнастической стенке, играть в игру**«прокати быстрее мяч»**; выполнять ОРУ с предметами, ходьбу и бег с заданием. | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | |
| 6 |  | Лазанье по канату в два и три приема. | Комплексный. Учетный | 1.ОРУ  2.Лазанье по гимнастической стенке  3.Совершенствовать лазанье по канату в три приема  4. Развитие силовых качеств  5.Игра «третий лишний» | Знать, как лазать по гим­настической стенке, правила проведения тестирования лазанья по ка­нату в два и три приема, правила подвижной игры | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохра­нять заданную цель.  Познавательные: лазать по гимна­стической стенке, проходить тестиро­вание лазанье по канату в два и три приема, играть в по­движную игру «третий лишний» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | |
| 7 |  | Опорный прыжок через гимнастического козла | Комплексный. Изучение нового  материала Текущий | 1.ОРУ с предметами  2.Обучить опорному прыжку «ноги врозь» через гимнастического козла  3.Совершенствовать лазанье по канату в три приема  4. Развитие скоростно-силовых качеств  5.Игра-эстафета с гимнастической скакалкой. | Знать, технику выполнения опорногопрыжка через гимнастического козла; правила проведения игры-эстафеты | Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом..  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные:, выполнятьопорный прыжок через гимнастического козла, участвовать в игре-эстафете с гимнастическими палками | Развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций | |
| 8 |  | Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие равновесия | Комплексный Текущий | 1.ОРУ с предметами  2.Совершенствовать опорный прыжок «ноги врозь»; Обучить «согнув ноги» через гимнастического козла  3.Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке  4. Развитие скоростно-силовых качеств, развитие координационных способностей  5. Игра «Удочка» | Знать технику выполнения опорно­го прыжка через гимнастического козла, выполнять упражнения на равновесия, пра­вила подвижной игры «удочка» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохра­нять заданную цель.  Познавательные: выполнять опорно­го прыжка через гимнастического козла, выполнять упражнения на равновесия по гимнастической скамейке , играть в по­движную игру «удочка» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе | |
| 9 |  | Опорный прыжок через гимнастического козла. Прыжки через скакалку. | Комплексный Текущий | 1.ОРУ с предметами  2.Совершенствовать опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги» через гимнастического козла  3. Развитие скоростно-силовых качеств, развитие координационных способностей  4. Обучить прыжкам через скакалку  5. Игра- эстафеты | Знать технику выполнения опорного прыжка **через гимнастического козла**, как вы­полнять прыжки через скакалкой и в скакалку | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному прави­лу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  Познавательные: выполнять опор­ный прыжок **через гимнастического козла**, вы­полнять прыжки через скакалкой и в скакалку | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формиро­вание установки на без­опасный, здоровый образ жизни | |
| 10 |  | Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие равновесия | Комплексный. Учет техники прыжка через гимнастического козла | 1.ОРУ с предметами  2.Совершенствовать опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги» через гимнастического козла  3.Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке  4. Развитие скоростно-силовых качеств, развитие координационных способностей | Знать правила проведения тестирования опорного прыжкачерез гимнастического козла, уметь выполнятьупражнения на равновесие | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, устанав­ливать рабочие отношения.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  Познавательные: проходить тестиро­вание опор­ный прыжок, находить ошибки в его выполнении, выполнятьупражнения на равновесие | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | |
| 11 |  | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку. | Комплексный. Текущий | 1. Строевые упражнения.  2.ОРУ с гимнастической палкой.  3.Совершенствовать прыжки через скакалку  4. Развитие скоростно-силовых способностей  5.Игра на развитие координации движений в пространстве «Жмурки». | Знать, как вы­полнять прыжки со скакалкой и в скакалку, правила проведения игры «жмурки»; уметь выполнять ОРУ с гимнастическими палками. | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, уметь работать в группе.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  Познавательные: прыгать со скакалкой и в скакалку, выполнять ОРУ с гимнастическими палками , играть в подвиж­ную игру «жмурки» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | |
| 12 |  | Подвижные игры. Прыжки через скакалку | Комплексный, Учетный: прыжки через скакалку | 1. Строевые упражнения.  2.ОРУ.  3.Совершенствовать прыжки через скакалку  4. Развитие скоростно-силовых способностей  5.Игра « рыбак и рыбка» | Выполнять строевые упражнения, ОРУ. Знать правила проведения тестирования прыжков в скакалку, правила по­движной игры «рыбак и рыбка» | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, уметь работать в группе.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: проходить тестиро­вание прыжков через скакалку, Выполнять строевые упражнения, ОРУ играть в подвижную игру «рыбак и рыбка» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально­нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, умений не созда­вать конфликты и нахо­дить выходы из спорных ситуаций | |
| 13 |  | Ловля и передача волейбольного мяча через сетку. Эстафеты | Комплексный Изучение нового материала Текущий | 1. Строевые упражнения.  2.ОРУ.  3.Обучить ловле и передачи волейбольного мяча через сетку  4. Развитие скоростно-силовых способностей  5.Эстафеты | Знать варианты выполнения ловли и передачи волейбольного мяч, правила проведения эстафет. Уметь выполнять различные построения и перестроения, | Коммуникативные: *уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.*  Регулятивные: *осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.*  Познавательные: *выполнять* построения и перестроения, ловлю и передачу волейбольного мяч через сетку, выполнять задания в эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умений не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе | |
| 14 |  | Подвижные игры. Ловля и передача волейбольного мяча через сетку | Комплексный Текущий | 1. Строевые упражнения.  2.ОРУ.  3.Совершенствовать ловлю и передачу волейбольного мяча через сетку  4. Развитие скоростно-силовых способностей  5.Игра « рыбак и рыбка | Выполнять строевые упражнения, ОРУ. Знать варианты выполнения ловли и передачи волейбольного мяч, правила подвижной игры | Коммуникативные:слушать и слы­шать друг друга и учителя, с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  Регулятивные:видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого,сохранять заданную цель. Познавательные**:** выполнять строевые упражнения, ловлю и передачу волейбольного мяч черезсетку,играть в подвижную игру «рыбак и рыбка» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разныхсоциальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | |

**III ЧЕТВЕРТЬ - 20 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Виды деятельности | Планируемые результаты | |
| Метапредметные УУД | Личностные УУД |
| **Лыжная подготовка, подвижные игры** | | | | | | | |
| 1 |  | Подвижные игры. Пионербол. Игра в три паса | Комплексный Текущий, | 1.ОРУ  2. Обучить игре пионербол  3. Совершенствовать игре в три паса  4.Развитие координационных способностей, ловкости  5. Игра «Гонка мячей по кругу» | Знать правила игры пионербол, как выполнять три паса в игре. Понимать правила подвижной игры. Уметь выполнять ОРУ. | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие от­ношения.  Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взросло­го и сверстников.  Познавательные: уметь рассказать о проведении подвижной игры «гонка мячей по кругу», так же игры в пионербол, выполнять ОРУ | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций; развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 2 |  | Пионербол. Игра в три паса | Комплексный Текущий, | 1.ОРУ  2. Совершенствовать игре пионербол  3. Совершенствовать игре в три паса  4.Развитие координационных способностей, ловкости  5. Игра «Гонка мячей по кругу» | Знать правила игры пионербол, как выполнять три паса в игре. Понимать правила подвижной игры. Уметь выполнять ОРУ. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точ­ностью выражать свои мысли в со­ответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать позна­вательную цель; уметь сохранять заданную цель.  Познавательные: уметь, расска­зать правила проведения подвижной игры «гонка мячей по кругу», играть в пионербол, выполнять ОРУ | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; форми­рование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 3 |  | Подача мяча через сетку. Ловля и передача волейбольного мяча. Пионербол | Комплексный учетный: игра пионербол | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.ОРУ  3. Подача мяча одной рукой через сетку, ловле и передачи волейбольного мяча через сетку  4.Игра пионербол | Уметь выполнять варианты ловли и передачи волейбольного мяч, передачу мяча через сетку. Знать правила игры пионербол | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга; с достаточной пол­нотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.  Познавательные: уметь расска­зать правила проведения игры пионербол, выполнять подачу мяча через сетку, ловлю и передачу волейбольного мяча | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; форми­рование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 4 |  | Подвижные игры. Пионер бол | Комплексный Текущий, | 1.ОРУ  2. Игра пионербол  3.Развитие координационных способностей, ловкости  4. Игра «перестрелка» | Знать правила игры пионербол,. Понимать правила подвижной игры. Уметь выполнять ОРУ. | Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: играть в игру пионербол, «перестрелка» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных со­циальных ситуациях |
| 5 |  | Подвижные игры. ОФП. | Комплексный Текущий, | ОРУ. Игры: « Пустое место», « Белые медведи» ОФП на все группы мышц. Развитие скоростно-силовых способностей | Знать, как выполнять ОФП, правила подвижных игр. Уметь выполнять ОРУ. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: выполнять ОФП на все группы мышц, играть в подвижные игры« Пустое место», «Белые медведи» | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |
| 6 |  | Подвижные игры | Комплексный Текущий, | ОРУ. Игры: « Прыжки по полосам», « Космонавты», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Знать правила проведения подвижных игр и эстафет. Уметь выполнять ОРУ | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы­шать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: играть в выбран­ные подвижные « Прыжки по полосам», « Космонавты», Эстафет. Выполнять ОРУ. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |
| 7 |  | ТБ. Лыжные стойки, передвижения на лыжах | Вводный Текущий, | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту –  2.Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег,  надевание и снимание лыж.  3.Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах.  4.Учить лыжные стойки.  5.Передвижение на лыжах по учебному кругу ступающим и скользящим шагом без палок и с палками. | Знать орга­низационно- методические требования, применяемые на уроках лыж­ной подготов­ки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыж­ных палок и с палками | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, представ­лять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.  Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, пе­редвигаться на лыжах без лыжных палок и с лыжными палками ступающим и скользящим шагом | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях |
| 8 |  | Скользящий и ступающий шаг, торможение плугом | Совершенствовать ЗУН Текущий, | 1.Строевые упражнения на лыжах.  2.Совершенствовать технику скользящего и ступающего шага.  3.Совершенствовать технику торможения плугом и преодоления ворот в наклоне в конце спуска.  4.Эстафета. | Знать технику передвиже­ния на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыж­ными палками и без них, тех­нику торможения плугом | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятель­ность по результату.  Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользя­щим шагом с лыжными палками и без них, торможения плугом | Принятие и освоение со­циальной роли обучающе­гося, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 9 |  | Игра «Смелее  с горки!». Скользящий и переступающий шаг, торможение плугом | Комплексный Текущий, | 1.На учебном круге: совершенствовать технику передвижения переступающим скользящим шагом  2.Эстафета со спуском и подъёмом (поворот у подножия склона вокруг палки)  3.Игра «Смелее с горки!»  4. Совершенствовать технику торможения плугом | Знать технику выполнения скользящего шага, торможения плугом, правила проведения эстафеты и подвижной игры | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользя­щим шагом, торможение плугом, выполнять задания в эстафетах и играть в подвижную игру«Смелее  с горки!». | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 10 |  | Торможение плугом. Скользящий шаг -передвижением с палками. Попеременный двухшажный ход. | Комплексный Учет: торможения плугом | 1. Строевые упражнения на лыжах.  2.Скользящий шаг  3.Учить: попеременный двухшажный ход.  4.Проверить на оценку торможение плугом. | Знать правила проведения учета торможения плугом, технику выполнения поперемен­ного двухшажного хода на лыжах, скользящего шага. Уметь выполнять строевые упражнения | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить учет торможения плугом, передвигаться попеременным двухшажным ходом, скользящий шаг, выполнять строевые упражнения | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 11 |  | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | Совершенствовать ЗУН Текущий | 1.Строевые упражнения: повороты, размыкание.  2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  3.Передвижение на лыжах до 1 км в медленном темпе.  4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход.  5.Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным двухшажным ходом, поворот переступанием, уметь выполнять строевые упражнения и разминку | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, поворот переступанием, выполнять строевые упражнения и разминку, передвижение по трассе | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных си­туациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 12 |  | Одновременный и попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | Совершенствовать ЗУН Текущий | 1.Строевые упражнения: повороты, размыкание.  2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  3.Передвижение на лыжах до 2км в медленном темпе.  4. Совершенствовать попеременный двухшажный ход.  5.Учить :Одновременный двухшажный ход  6.Катание с горки в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. | Знать технику передвижения на лыжах попе­ременным двухшажным ходом, поворот переступанием, уметь спускаться с горки в различных стойках, выполнять строевые упражнения и разминку | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятель­ность по результату.  Познавательные: передвигаться на лыжах одновременным и попеременным двухшажным ходом, поворот переступанием, выполнять строевые упражнения и разминку, передвижение по трассе, спуски с горки | Принятие и освоение со­циальной роли обучающе­гося, развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям |
| 13 |  | Одновременный и попеременный двухшажный ход. Подъем лесенкой, полуелочкой | Совершенствовать ЗУН. Учетный | 1.Беседа о правильном дыхании при ходьбе на лыжах.  2. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  3.Работа на учебном круге:  - ступающий и скользящий шаги;  - попеременный двухшажный ход с палками и без.  4.Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.  5.Учить подъёму на склон «лесенкой» «полуелочкой. | Знать различ­ные варианты передвижения на лыжах, пра­вила обгона на лыжне, технику выполнения подъема лесенкой, полуелочкой | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту, слушать и слышать друг друга.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обго­нять на лыжной трассе, выполнять подъем лесенкой, полуелочкой | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 14 |  | Стойка лыжника. Передвижения на лыжах. Повороты и спуск на лыжах | Комплексный Текущий | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Закрпить технику передвижения на лыжах:  - ступающий и скользящий шаги;  - попеременный двухшажный ход с палками и без;  - высокая и низкая стойки;  - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».  3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.  4. Повороты переступанием в движении.  5. Совершенствовать технику подъёма полуёлочкой, лесенкой. | Знать различ­ные варианты передвижения на лыжах, пра­вила обгона на лыжне, технику выполнения подъема лесенкой, полуелочкой, поворотов и спусков | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга и учителя, представ­лять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, сохранять заданную цель.  Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спу­скаться со склона в основной стойке | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 15 |  | Подъёмы: «полуёлочкой»  и «лесенкой», « елочкой». Поворот переступанием. Передвижение на лыжах | Комплексный Текущий | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Закрпить технику передвижения на лыжах:  - ступающий и скользящий шаги;  - попеременный двухшажный ход с палками и без;  - высокая и низкая стойки;  - подъём «полуёлочкой» и «лесенкой».,« елочкой»  - торможение плугом  3.Пройти дистанции до 2-х км со средней скоростью.  4. Повороты переступанием в движении.  5. Совершенствовать технику поворота переступанием  6.Игра «Два Мороза» | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъе­ма на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и тормо­жения «плугом», поворот переступанием | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели.  Познавательные: кататься на лы­жах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «ле­сенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом», поворот переступанием | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 16 |  | Спуски в высокой и низкой стойке. Подъем полуелочкой, лесенкой | Комплексный. учетный техника подъемов | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Ознакомить с техникой подъёма на склон 15-20 градусов.  3. Ознакомить с техникой спуска со склона в высокой и низкой стойке.  4.Скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.  5.Пройти дистанцию до 2км в медленном темпе.  6. Учёт по технике подъёма «полуёлочкой», лесенкой | Знать технику выполнения лыжных хо­дов, подъема на склон и спу­ска со склона; торможения «плугом», спу­ска со склона; подъёма «полуёлочкой», лесенкой | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого.  Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона в высокой и низкой стойке; подъёма «полуёлочкой», лесенкой | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 17 |  | Игра «Вызов номеров». Передвижение на лыжах | Совершен-ствовать  ЗУН Текущий | 1.Закрепить выполнение строевых упражнений:  -повороты на месте переступанием вокруг пяток,  -приставные шаги влево-вправо.  2.Совершенствовать технику передвижения на лыжах  3.На учебном круге повторение скользящего шага с палками.  4.Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м.  5.Медленно пройти дистанцию до 2км. | Знать, как пе­редвигаться на лыжах, как спу­скаться со скло­на , правила по­движной игры | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель.  Познавательные: передвигаться на лыжах спускаться со склона , играть в по­движную игру «вызов номеров» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 18 |  | Ходьба по пересечённой местности. | Комплексный. Учетный | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2.Закрепить технику передвижения на лыжах.  3.Провести учёт техники скольжения без палок.  4. Закрепить технику выполнения подъёмов и спусков.  5.Ходьба по пересечённой местности. | Знать, как пе­редвигаться на лыжах по пересеченной местности разными ходами, как спу­скаться и подниматься по скло­нам и тормозить. Уметь выполнять комплекс упражнений | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: выполнять пе­редвижения на лыжах по пересеченной местности разными ходами, спу­скаться и подниматься по скло­нам и тормозить, комплекс упражнений «Разминка лыжника». | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 19 |  | Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Подъемы, спуски | Комплексный Текущий | 1. Комплекс упражнений «Разминка лыжника».  2. Совершенствовать технику:  - скольжения без палок;  - косые подъёмы и спуски со склонов;  - передвижение на лыжах по пересечённой местности.  3.Игра «Быстрый лыжник». | Знать, как пе­редвигаться на лыжах по пересеченной местности разными ходами, как спу­скаться и подниматься по скло­нам и тормозить; правила подвижной игры. Уметь выполнять комплекс упражнений | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели.  Регулятивные: самостоятельно вы­делять и формулировать познава­тельные цели, сохранять заданную цель.  Познавательные: выполнять пе­редвижения на лыжах по пересеченной местности разными ходами, спу­скаться и подниматься по скло­нам и тормозить, комплекс упражнений «Разминка лыжника». Играть в подвижную игру«Быстрый лыжник». | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 20 |  | Игра «Вызов номеров». Передвижение на лыжах | Совершен-ствовать  ЗУН Текущий | 1.Закрепить выполнение строевых упражнений:  -повороты на месте переступанием вокруг пяток,  -приставные шаги влево-вправо.  2.Совершенствовать технику передвижения на лыжах  3.На учебном круге повторение скользящего шага с палками.  4.Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м.  5.Медленно пройти дистанцию до 2км. | Знать, как пе­редвигаться на лыжах, как спу­скаться со скло­на , правила по­движной игры | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель.  Познавательные: передвигаться на лыжах спускаться со склона , играть в по­движную игру «вызов номеров» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |

**IV ЧЕТВЕРТЬ - 16 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Виды деятельности | Планируемые результаты | |
| Метапредметные УУД | Личностные УУД |
| **Лёгкая атлетика, подвижные игры.** | | | | | | | |
| 1 |  | Ведения мяча. Передача мяча с выполнением 2-х шагов  . | Комплексный Изучение нового материала Текущий | 1. Строевые упражнения.  2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.  3.Совершенствование способов ведения мяча.  4. Броски набивного мяча из - за головы.  5.Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов.  6Эстафеты | Знать, как выполняется передача мяча с выполнением 2-х шагов, ведения мяча, как бросать набивной мяч из-за головы, правила проведения эстафет | Коммуникативные: формировать на­выки содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого.  Познавательные: уметь выполнять разминку, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой, передачу мяча с выполнением 2-х шагов, ведения мяча, участвовать в эстафетах | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 2 |  | Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Передача мяча с выполнением 2-х шагов | Комплексный Текущий | 1.ОРУ.  2. Ловля и передача баскетбольного мяча  3. Совершенствовать ведению мяча  4.Совершенствовать броски мяча в кольцо  5. Совершенствовать передачу мяча с выполнением 2-х шагов  6.Эстафеты  7. Развитие координационных способностей | Знать, что такое ведение мяча в движении, передача мяча с выполнением 2-х шагов, броски мяча в кольцо, правила проведения эстафет | Коммуникативные: формировать на­вык содействия в достижении цели со сверстниками; добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь видеть указанную ошибку и исправ­лять ее по наставлению взрослого.  Познавательные: уметь выполнять ведения мяча правой и левой рукой в движении, броски мяча в кольцо, , передачу мяча с выполнением 2-х шагов , участво­вать в эстафетах | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и фор­мирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие са­мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной спра­ведливости и свободе |
| 3 |  | Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Передача мяча с выполнением 2-х шагов Эстафеты Эстафеты | Комплексный Текущий | 1.ОРУ.  2. Ловля и передача баскетбольного мяча  3. Совершенствовать ведению мяча  4.Совершенствовать броски мяча в кольцо  5. . Совершенствовать передачу мяча с выполнением 2-х шагов  6. Эстафеты  7. Развитие координационных способностей | Знать, что такое ведение мяча в движении, передача мяча с выполнением 2-х шагов, броски мяча в кольцо, правила проведения эстафет | Коммуникативные: обеспечивать бес­конфликтную совместную работу.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  Познавательные: выполнять ведения мяча правой и левой рукой в движении, броски мяча в кольцо, , передачу мяча с выполнением 2-х **шагов** , участво­вать в эстафетах | Развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 4 |  | Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Ловля и передача мяча | Комплексный, учет технике бросков мяча в кольцо | 1.ОРУ.  2. Ловля и передача баскетбольного мяча  3. Совершенствовать ведению мяча  4.Совершенствовать броски мяча в кольцо  5Подвижныая игра «мяч в туннели»  6.Развитие координационных способностей | Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила подвижной игры «мяч в туннели» | Коммуникативные:устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе.  Регулятивные:контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель.  Познавательные:выполнять баскет­больные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть подвижную игру «мяч в туннели» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 5 |  | Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Ловля и передача мяча | Комплексный Текущий | 1.ОРУ.  2. Ловля и передача баскетбольного мяча  3. Совершенствовать ведению мяча  4.Совершенствовать броски мяча в кольцо  5.Подвижная игра «штурм»  6. Развитие координационных способностей | Знать, как вы­полнять броски, передачу и ловлю мяча, правила по­движной игры «Штурм» | Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту.  Регулятивные: осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  Познавательные: бросать, выполнять передачу и ловлю мяча, играть в подвижную игру «Штурм» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умений не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 6 |  | Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Ловля и передача мяча | Комплексный Текущий | 1.ОРУ.  2. Ловля и передача баскетбольного мяча  3. Совершенствовать ведению мяча  4.Совершенствовать броски мяча в кольцо  5.Подвижная игра «капитаны»  6. Развитие координационных способностей | Знать, как вы­полнять различ­ные варианты ведения мяча, бросков, ловли и передачи мяча, правила по­движной игры | Коммуникативные: обеспечивать бес­конфликтную совместную работу. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокоррекции.  Познавательные: выполнять ведение мяча различными способами, ловли и передачи, броски мяча играть в подвижную игру «капитаны» | Развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, уменийне создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 7 |  | Подвижные игры. Подтягивание | Комплексный. Учет Подтягивание: мальчики на высокой перекладине:  4-3-1  Девочки на низкой перекладине:  18-13-8 | ОРУ. Игры: « Пустое место», « Белые медведи» Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание мальчикам на высокой перекладине из виса, девочки на низкой перекладине из виса лежа | Знать правила проведения тестирования подтягиваний, правила подвижных игр | Коммуникативные: добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные: проходить тестиро­вание подтягиваний: играть в подвижную игру « Пустое место», «Белые медведи» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |
| 8 |  | Подвижные игры, эстафеты | Комплексный Текущий | ОРУ. Игры: « Удочка», « Волк во рву», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей | Знать правила подвижных игр и эстафет | Коммуникативные: слушать и слы­шать друг друга, находить общее решение практической задачи, ува­жать иное мнение.  Регулятивные: самостоятельно выде­лять и формулировать познаватель­ные цели, находить необходимую информацию.  Познавательные: уметь выбирать подвижные игры и играть в них, участвовать в эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |
| 9 |  | Подвижные игры. Наклон вперед из положения сидя | Комплексный Учет. Наклон вперед из положения сидя: мальчики:  9-7-2  Девочки:  14—9-3 | ОРУ. Игры: « Мышеловка», « Кто дальше бросит», Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей. Наклон вперед из положения сидя | Знать правила проведения тестирования наклон вперед из положения сидя, правила подвижных игр и эстафет | Коммуникативные**:** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и условиями коммуникации.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные: проходить тести­рование наклон вперед с положения сидя, играть в подвижную игру**«** Мышеловка», « Кто дальше бросит», Эстафеты | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социально справедливости и свободе |
| 10 |  | ТБ.  Ходьба и бег c заданиями | Вводный Текущий | 1.Инструктаж по технике безопасности  2.Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  3.Бег с заданным темпом и скоростью, в заданном коридоре.  4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  5.Игра «Смена сторон».  6.Встречная эстафета».  Развитие скоростных способностей. | Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Уметь выполнять комплекс упражнений, ходьбу и бег с заданием. Знать правила проведения эстафет | *Коммуникативные*: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слушать друг друга.  Р*егулятивные*: уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.  *Познавательные*: уметь рассказывать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры; выполнять задания в эстафетах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 11 |  | Строевые упражнения. Высокий старт | Изучение нового  материала Текущий | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Строевые упражнения.  3. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  4.Бег на скорость 30-60 м.  5.Учить технике высокого старта.  6.Встречная эстафета | Знать где право, где лево, уметь перестраиваться. Уметь выполнять комплекс упражнений, ходьбу и бег с заданием. Знать как правильно выполнять высокий старт. Знать правила проведения эстафет | *Коммуникативные*: обеспечить бесконфликтную совместную работу, слушать и слушать друг друга и учителя.  *Регулятивные*: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:* Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30-60 м с высокого | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. |
| 12 |  | Высокий старт. Бег с ускорением. | Комплексный Текущий | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Строевые упражнения.  3. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  4.Бег на скорость 30-60 м.  5.Совершенствовать технику высокого старта.  6.Встречная эстафета | Знать технику высокого старта, выполнять бег с ускорением; выполнять строевые упражнения, Уметь выполнять комплекс упражнений, ходьбу и бег с заданием. | *Коммуникативные*: с достаточной плотностью и точностью выражать свои мысли в соответствии с заданиями и условиями коммуникации.  Р*егулятивные*: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу.  *Познавательны*е: выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью с высокого, технику высокого старта; задания в эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и и свободе |
| 13 |  | Высокий старт. Бег на 30 м. | Учетный  Бег (30 м).  Мальчики:  5.0–5.5–6.0;  девочки:  5.2–5.7–6.0. | 1.ОРУ в движении.  2. Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  3. Бег на результат 30 м.  4.Встречная эстафета.  5.Прыжки на заданную длину, многоскоки  6. Развитие скоростных способностей и скоростно-силовых способностей | Знать правила проведения тестирования бега на 30 м., уметь выполнять разминку и комплекс упражнений. Знать правила проведения эстафет. | *Коммуникативные*: обеспечить бесконфликтную работу, слушать друг друга.  *Регулятивные:* адекватно принимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* проходить тестирование бег на 30 м., выполнять задания в эстафетах | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спортивных ситуаций |
| 14 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | Комплексный, Изучение нового материала Текущий | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Строевые упражнения.  3.Комплекс упражнений на развитие  физических качеств.  4. Прыжки в длину по заданным ориентирам  5. Обучить прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги»  6. Игра «Зайцы в огороде»  7. Развитие скоростно-силовых качеств | Знать, как выполнять прыжок в дли­ну с разбега, выполнять строевые упражнения; правила подвижной игры «Зайцы в огороде».  Уметь выполнять комплекс упражнений, ходьбу и бег с заданием. | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель.  Познавательные: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться, играть в подвижную игры «Зайцы в огороде». | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях |
| 15 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | Комплексный Текущий | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Строевые упражнения.  3.Комплекс упражнений на развитие  физических качеств. Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться  4. Прыжки в длину по заданным ориентирам, многоскоки  5. Обучить прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги»  6. Игра «салки – дай руку»  7. Развитие скоростно-силовых качеств | Знать технику прыжка в дли­ну с разбега; правила подвижной игры «Зайцы в огороде».  Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохра­нять заданную цель.  Познавательные: прыгать в длину с разбега, выполнять движения в прыжках, правильно приземляться: играть в подвижную игру «салки – дай руку» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости |
| 16 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. | Комплексный. Учетный Прыжок в длину с места  Мальчики:  160-140-130  Девочки:  155-140-120 | 1. Равномерный бег 5 мин.  2.Комплекс упражнений на развитие  физических качеств.  3. Прыжок в длину с места  4. Прыжки в длину по заданным ориентирам  5. Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»  6. Игра «Волк во рву»  7. Развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости | Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места: правила подвижной игры«Волк во рву»  Выполнять технику прыжка в дли­ну с разбега;движения **в** прыжках, правильно приземляться | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации.  Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель.  Познавательные: проходить тести­рование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»**.** Уметь правильно выполнят**ь** технику прыжка в дли­ну с разбега. | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливо­сти и свободе |