

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогический совет
Образовательного учреждения
Протокол от 22.05.2020 № 11

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Приказ от 25.05.2020 № 51/у

Л.В. Смирнова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
по физической культуре для 2 «Б» класса

на 2020/2021 учебный год

Учитель: Габдрахманова Татьяна Вадимовна

Санкт-Петербург

2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее ФК) для 2 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2010 г.

Программа рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Основанием для разработки данной программы послужили следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями) (ФГОС НОО);
3. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 (с изменениями);
5. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 23.08.2017 №816;
6. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
7. Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
8. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в редакции Постановления от 24.11.2015 № 81) (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
9. Распоряжение Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;
10. Распоряжение Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год»;
11. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;

12. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 23.04.2020 № 03-28-3775/20-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год» ;
13. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ № 516 Невского района на 2020-2021 учебный год.

Целью физического воспитания во 2 классе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 2 класса:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе лежат идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учитель ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Программный материал по ФК делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного

плана школы. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола и волейбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры во втором классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся второго класса планируется и подается в форме игры.

По окончании второго класса начальной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Нормативы», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Содержание данной рабочей программы при трёх уроках в неделю (102 часа за год) для 2 классов по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части «Комплексной программы по физической культуре: 1-11 класс» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

УМК

1. Лях В.И., Зданевич А.А.; «Комплексная программа физического воспитания: 1-11 классы», Москва: «Просвещение»
2. Лях В.И., учебник «Физическая культура». 1-4 классы, Москва: «Просвещение»
3. Техника безопасности на уроках физической культуры.
<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-fizicheskoi-kultury-0>

Требования развития физической культуры обучающихся, оканчивающих 2 класс школы: В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании 2 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

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).

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бег до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; прохождение на лыжах до 1 км.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 6 м для мальчиков и 5 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см, и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по гимнастической скамейке с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр,

комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель

Система оценки по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

Нормативы

| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
|------------------------|---|-------------------|---------|
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на руку | 5,7с | 5,8с |
| | Челночный бег 4х9м | 11,4с | 11,8с |
| Силовые | Сгибание рук в висе на высокой/низкой перекладине | 3 раз | 12раз |
| | Бросок набивного мяча с места | 290см | 245см |
| К выносливости | Бег 1000м | Без учета времени | |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков | 10,0с | 14,0с |
| | Прыжок в длину с места | 135см | 125см |

Критерии оценки знаний и умений учащихся

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градации положительной оценки («3», «4», «5») зависят от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова и комбинированный.

Учебно – тематический план 2 класс

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|-------|---|---------------------------|
| 1 | Базовая часть | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 19 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 24 |
| 2.1 | Спортивные игры с элементами баскетбола и волейбола | 21 |
| | Резервное время | 3 |
| | ИТОГО: | 102 |

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема урока (элементы содержания) | Тип урока | Решаемые проблемы (цели) | Планируемые результаты | | | | Вид контроля | дата |
|------------------------|--|-----------|--|--|--|--|---|--------------|-------|
| | | | | Понятия (требование к уровню подготовки обучающихся) | Предметные результаты | Универсальные действия (УУД) | Личностные результаты | | |
| Лёгкая атлетика | | | | | | | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ и охраны труда при занятиях на уроках физической культуры | Вводный | Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: познакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; учить разновидностям ходьбы; учить слушать и выполнять команды. | Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. | Умение выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнять комплекс УГГ. правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; | Познавательные: понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Задавать вопросы; | Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий. | Текущий | 01.09 |
| 2. | Повторение Бег (6 мин). | Комплекс | Что такое строй, шеренга, колонна? | строй, шеренга, | Умение самостоятельно | Познавательные: понимание и принятие цели. | Проявление особого интереса | Текущий | 02.09 |

| | | | | | | | | | |
|----|--|-------------|--|--|--|---|---|---------|-------|
| | <p>Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения</p> | ый | <p>Какой должна быть спортивная форма? Цели: развивать умение выполнять команды, выносливость в беге; учить принимать положение «высокого старта».</p> | <p>колонна Научиться: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, бегать с максимальной скоростью (до 60м)</p> | <p>выполнять комплекс утренней гимнастики; Бегать на короткую дистанцию техниче ски правильно принимать положение высокого старта</p> | <p>Сформулированной педагогом; Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> | <p>к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов.</p> | | |
| 3. | <p>Повторение Бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие</p> | Комплексный | <p>Где и как выполняется построение в начале урока? Цели: закрепить навык построения в шеренгу, колонну; повторить положение высокого старта; бег на 30 м.</p> | <p>Научиться правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, бегать с максимальной скоростью (до 60м)</p> | <p>Умение выполнять организующие строевые команды и приемы; разминаться, применяя специальные беговые упражнения; бегать на короткую дистанцию</p> | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и</p> | <p>ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата</p> | Текущий | 03.09 |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-------------|---|--|---|--|---|---------|-------|
| | скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | | | | | взаимодействии. | | | |
| 4. | Повторение Бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. | Комплексный | Что такое челночный бег? Корректировка техники челночного бега. Как выполнять поворот в челночном беге? Цели: учить правильной технике бега; учить бегу с изменением направления движения; закрепить навык положение «высокого старта». | челночный бег Научиться: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, бегать с максимальной скоростью (до 60м) | Умение выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; технически правильно выполнять поворот в челночном беге. | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | 08.09 |
| 5. | Повторение Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Бег на результат (30, 60 м). Развитие | Учётный | Как работать над распределением сил на дистанции? Корректировка техники бега. Каковы организационные приемы прыжков? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения; проведения | Научиться: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге; бегать с максимальной скоростью | Умение выполнять легкоатлетические упражнения; ходить под счёт, бегать на короткую дистанцию с ускорением выполнять бег с высокого старта. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 09.09 |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-------------|--|---|---|--|--|---------|-------|
| | <p>скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»</p> | | <p>бега на результат (30м. 60м) с высокого старта; развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию.</p> | (до 60м) | | используют речь для регуляции своего действия. | | | |
| 6. | <p>Повторение Бег (10 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье</p> | Комплексный | <p>Как прыгать с высоты и в длину с места? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки; выполнять прыжки в длину с места, с разбега соблюдая правила безопасности во время приземления</p> | <p>Научиться: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги</p> | <p>Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников</p> | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> | <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | Текущий | 10.09 |
| 7. | <p>Повторение Прыжок в длину с разбега.</p> | Комплексный | <p>Жизненно важные способы передвижения человека?</p> | <p>Научиться: правильно выполнять основные</p> | <p>Научатся: выполнять легкоатлетическ</p> | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют</p> | <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство</p> | Текущий | 15.09 |

| | | | | | | | | | |
|----|--|-------------|---|---|--|---|--|---------|-------|
| | <p>Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств</p> | | <p>Цели: учить выполнять легкоатлетическое упражнение-прыжки; выполнять прыжки в длину с места, с разбега, с высоты соблюдая правила безопасности во время приземления</p> | <p>движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги</p> | <p>ие упражнения; технике движения рук и ног в прыжках; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников</p> | <p>познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> | <p>в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | | |
| 8. | <p>Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках</p> | Комплексный | <p>Правила выполнения прыжков в длину.</p> <p>Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки; выполнять прыжки в длину с разбега (с зоны отталкивания), соблюдая правила безопасности во время приземления</p> | <p>Научиться: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги</p> | <p>Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках; выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления.</p> | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> | <p>понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p> | Текущий | 16.09 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|---|---|---|---|--|---------|-------|
| 9. | <p>Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании</p> | Комплексный | <p>Правила выполнения метания малого мяча с места на дальность? Цели: учить правильной технике метания предмета.</p> | <p>Научиться: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений</p> | <p>Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения (метание с места); выполнять правильное движение рукой для замаха в метании; технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях.</p> | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> | <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | Текущий | 17.09 |
| 10. | <p>Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании</p> | Комплексный | <p>Правила метания малого мяча. Цели: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и метании на дальность</p> | <p>Научиться: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений</p> | <p>Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения (метание) мяча с правильной постановкой руки; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников</p> | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> | <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | Текущий | 22.09 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|--|--|--|---|--|---------|-------|
| 11. | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение | Комплексный | Как правильно поставить руку при метании? Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнения с мячами; учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и метании на дальность | Научиться: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений | Научатся: технически правильно выполнять метание предмета; соблюдать правила безопасности во время метания. | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Текущий | 23.09 |
|-----|--|-------------|--|--|--|---|--|---------|-------|

Кроссовая подготовка

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--|--|--|--|---|---------|-------|
| 12. | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Комплексный | Каковы правила развития выносливости? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. | Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий | 24.09 |
| 13. | Бег (4 мин). Преодоление | Комплексный | Как правильно стартовать и фи- | Научиться: бегать в | Научатся: соблюдать | Познавательные: самостоятельно | понимают значение | Текущий | 29.09 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|---|--|---|---|---|---------|-------|
| | препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | ый | нишировать в беге? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. | равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; | правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий легкоатлетическими упражнениями | формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | | |
| 14. | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Комплексный | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, при проведении подвижных игр. | Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 30.09 |
| 15. | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). | Комплексный | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, | Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с | Научатся: равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутно | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: | понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают | Текущий | 01.10 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|---|--|--|--|---|---------|-------|
| | Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | | преодоление препятствий, при проведении подвижных игр. | бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | го бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | внутреннюю позицию школьника | | |
| 16. | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. | Комплексный | «Здоровье» что это такое? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, преодоление препятствий, при проведении подвижных игр. | Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения и добиваться достижения конечного результата; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий | 06.10 |
| 17. | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. | Комплексный | Что такое выносливость? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, прыжков, при проведении подвижных игр. | Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега соблюдать правила поведения. Предупреждение травматизма во время занятий; | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий | 07.10 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|--|--|--|--|---|---------|-------|
| 18. | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. | Комплексный | Какими способами можно развивать выносливость? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, преодоление препятствий, прыжков, при проведении подвижных игр. | Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий | 08.10 |
| 19. | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. | Комплексный | Как чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр | Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Текущий | 13.10 |
| 20. | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, | Комплексный | Развитие выносливости. Цели: развивать выносливость во время выполнения | Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной | понимают значение знаний для человека и принимают его; | Текущий | 14.10 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|---------------------|---|--|---|--|---|---------|-------|
| | ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | | ходьбы, бега, преодоление препятствий, прыжков, при проведении подвижных игр. | ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | ьного бега; организовыв- ать и прово- дить подвиж- ные игры | задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | раскрывают внутреннюю позицию школьника | | |
| 21. | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. | Комп лексн ый | Способы развития выносливости. Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. | Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжител ьного бега выполнять упражнения для развития выносливост и. | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют дисциплинир ованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий | 15.10 |
| 22. | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, | Комп лексн ый | Какие качества развиваются при длительном беге? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. учить правильному дыханию. | Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжител ьного бега; соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Текущий | 20.10 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|---|--|--|--|---|---------|-------|
| | орехи». Развитие выносливости. | | | | во время занятий физическими упражнениями | | | | |
| 23 | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». | Комплексный | Как стать выносливым? Цели: развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при проведении подвижных игр. учить правильному дыханию. | Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий | 21.10 |
| 24. | Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с | Комплексный | Как развивать выносливость при преодолении препятствий? Цели: учить соблюдать правила безопасного поведения при преодолении препятствий, развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх. | Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и | Текущий | 22.10 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|---|---------------------------|---|--|---|--|---|--|-------|
| | различной скоростью | | | | | | взрослыми | | |
| 25. | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Учётный | Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние без остановки. бег на 1000м. | Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10мин); чередовать ходьбу с бегом; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Научатся: равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека. | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Без учёта времени, выполняются без остановки | 05.11 |
| Гимнастика | | | | | | | | | |
| 26. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». | Изучение нового материала | Как вести себя в спортивном зале? Цели: закрепить навык выполнения перекатов; повторить технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках; развивать координационные способности | Научиться: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Научатся: выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения; | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Текущий | 07.11 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-----------------|--|--|---|---|---|---------|-------|
| | Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | | | | | | | | |
| 27. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | Комбинированный | Как технически грамотно выполнить кувырок вперед? Цели: совершенствование техники выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках, разучивание усложнённых вариантов выполнения кувырка вперед; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя. | Научиться: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Научатся: выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения; выполнять усложнённые варианты кувырка вперед; - организовывать и проводить подвижные игры | Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 10.11 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-----------------|---|--|--|---|---|---------|-------|
| 28. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | Комбинированный | Как правильно выполнять стойку на руках, на голове у опоры и без неё? Цели: совершенствование техники выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках, разучивание усложнённых вариантов выполнения кувырка вперед; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя. | Научиться: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Научатся: выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, организовывать и проводить подвижные игры | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий | 11.11 |
| 29. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и | Комбинированный | Что общего при выполнении различного вида стоек? Цели: повторение техники выполнения стойки на | Научиться: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в | Научатся: выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и | понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо | Текущий | 12.11 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------|--|---|---|--|--|---------|-------|
| | <p>группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей</p> | | <p>лопатках, повторение усложнённых вариантов выполнения кувырка вперед; учить стойке на руках и на голове со страховкой; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя.</p> | комбинации | <p>направленно на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, стойку на руках и голове. организовывать и проводить <u>подвижные игры</u></p> | <p>других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> | <p>учиться: раскрывают внутреннюю позицию школьника</p> | | |
| 30. | <p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3</p> | Совершенствования | <p>Акробатические упражнения в различных сочетаниях. Цели: повторение техники выполнения стойки на лопатках, повторение усложнённых вариантов выполнения кувырка вперед; повторить технику</p> | <p>Научиться: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> | <p>Научатся: выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленно на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка</p> | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в</p> | <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | Текущий | 17.11 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|---------|--|--|--|--|---|--------------------------------------|-------|
| | кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | | выполнения стойки на руках и на голове со страховкой; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя. | | вперёд, стойку на лопатках, стойку на руках и голове. организовывать и проводить подвижные игры-соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой | том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | |
| 31. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. | Учётный | Какие существуют строевые команды? Правила безопасного поведения в разминке Цели: повторение техники выполнения стойки на лопатках, повторение усложнённых вариантов выполнения кувырка вперёд; повторить технику | Научить: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Научатся: выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках, | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Оценка техники выполнения комбинации | 18.11 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--|--|--|--|--|---------|-------|
| | Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | | выполнения стойки на руках и на голове со страховкой; развивать координационные способности; выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя | | стойку на руках и голове, организовывать и проводить <u>подвижные игры</u> | | | | |
| 32. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | Комплексный | Развитие координации. Как правильно выполнять вис на гимнастической стенке? Цели: учить выполнять вис стоя и лёжа на гимнастической стенке и перекладине; развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении вися. | Научиться: выполнять висы, подтягивание в вися | Научатся: выполнять вис стоя и лёжа; оценивать дистанцию и интервал в строю; выполнять упражнения с гимнастической палкой. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | Текущий | 19.11 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|--|---|---|---|--|---------|-------|
| 33. | <p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей</p> | Комплексный | <p>Развитие координации. Как правильно выполнять вис на перекладине? Цели: учить выполнять вис стоя и лёжа на гимнастической стенке и перекладине; развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении вися.</p> | <p>Научиться: выполнять висы, подтягивание в вися</p> | <p>Научатся: выполнять вис стоя и лёжа; оценивать дистанцию и интервал в строю; выполнять упражнения с гимнастической палкой. выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p> | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> | <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | Текущий | 24.11 |
| 34. | <p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p> | Комплексный | <p>Какие существуют упражнения для развития силы? Цели: развивать силовые способности; повторить технику выполнения вися стоя и лёжа.</p> | <p>Научиться: выполнять висы, подтягивание в вися</p> | <p>Научатся: выполнять вис стоя и лёжа; оценивать дистанцию и интервал в строю; выполнять упражнения с гимнастической палкой. выполнять упражнение по образцу</p> | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с</p> | <p>понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p> | Текущий | 25.11 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--|--|--|--|---|---------|-------|
| | ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | | | | учителя и показу лучших учеников | их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | |
| 35. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | Комплексный | Какие правила безопасного поведения необходимо знать и соблюдать при выполнении упражнений гимнастики? Цели: выполнять упражнения со страховкой; выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; учить правильному положению при выполнении вися на согнутых руках. | Научиться: выполнять висы, подтягивание в висе | Научатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 26.11 |
| 36. | Построение в две шеренги. | Совершенств | Какие качества развиваются при | Научиться выполнять | Научатся: выполнять | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; | проявляют дисциплинир | Текущий | 01.12 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|---------------------|---|---|---|---|---|---|-------|
| | <p>Перестроение из двух шеренг в два круга. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей</p> | <p>вован ия</p> | <p>подтягивании на перекладине? Цели: учить выполнять упражнения со страховкой; учить выполнять прямой хват при подтягивании; выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; развивать силу.</p> | <p>висы, подтягивание в висе</p> | <p>висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; выполнять технически правильно прямой хват; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> | <p>осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> | <p>ованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | | |
| 37. | <p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в</p> | <p>Учётный</p> | <p>Правила проведения разминки с предметами. Какие существуют строевые команды? Цели: учить выполнять упражнения со страховкой; учить выполнять прямой хват при подтягивании;</p> | <p>Научиться: выполнять висы, подтягивание в висе</p> | <p>Научатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; оценивать дистанцию и интервал в строю; выполнять</p> | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в</p> | <p>понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p> | <p>Подтягивания м. 5–3–1 р.; Д 16–11–6 р.</p> | 02.12 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|----------------------------------|--|--|---|---|---|----------------|--------------|
| | <p>упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей</p> | | <p>учить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться чёткого и правильного выполнения. выполнять общеразвивающие упражнения с предметами; развивать силу.</p> | | <p>технически правильно прямой хват; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.</p> | <p>том числе в ситуации столкновения интересов.</p> | | | |
| 38. | <p>Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей</p> | <p>Изучение нового материала</p> | <p>Какие бывают способы лазания по гимнастической стенке? Как совершенствоваться лазанье по канату? Цели: учить лазанию по наклонной скамейке различными способами; подтягиванию лёжа на животе на гимн. скамейке; совершенствоваться перелезание через горку матов и через козла; закреплять навык лазанья по канату.</p> | <p>Научиться: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.</p> | <p>Научатся: выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; выполнять различные виды перелезаний; соблюдать правила безопасности</p> | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> | <p>проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> | <p>Текущий</p> | <p>03.12</p> |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------|--|---|---|--|--|---------|-------|
| 39. | Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | Совершенствования | Каковы правила выполнения лазанья? Цели: учить лазанию по гимнастической стенке различными способами; подтягиванию лёжа на животе на гимн. скамейке; совершенствовать перелезание через горку матов и через козла; закреплять навык лазанья по канату. | Научиться: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Научатся: выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 08.12 |
| 40. | Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | Совершенствования | Как лазать и перелезать через гимнастические снаряды? Цели: учить лазанию по гимнастической скамейке различными способами; подтягиванию лёжа на животе на гимн. скамейке; совершенствовать перелезание через горку матов и через козла; закреплять навык | Научиться: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | Научатся: выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | Текущий | 09.12 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|--------------------------|--|---|---|--|--|---------|-------|
| | | | лазанья по канату. | | | | | | |
| 41. | <p>Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».</p> <p>ОРУ.</p> <p>Перелазание через гимнастического козла.</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».</p> <p>Развитие координационных способностей</p> | <p>Совершенствования</p> | <p>Организационные приёмы лазанья по гимнастической стенке.</p> <p>Цели: закрепить технику лазанья по гимнастической скамейке различными способами; подтягиванию лёжа на животе на гимн. скамейке; совершенствовать перелезание через горку матов и через козла; закреплять навык лазанья по канату.</p> | <p>Научиться: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок</p> | <p>Научатся: выполнять технически правильно лазанье и перелазание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;</p> | <p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> | <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | Текущий | 10.12 |
| 42. | <p>Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».</p> <p>ОРУ.</p> <p>Перелезание через гимнастического козла.</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа,</p> | <p>Комбинированной</p> | <p>Как безопасно перемещаться по гимнастическим стенкам?</p> <p>Цели: развивать силу, ловкость, координацию в лазанье и перелезании через гимнастические снаряды;</p> | <p>Научиться: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок</p> | <p>Научатся: выполнять технически правильно лазанье и перелазание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять</p> | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию</p> | <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | Текущий | 15.12 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--|--|--|---|---|---------|-------|
| | подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей | | | | упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; | партнера в общении и взаимодействии. | | | |
| 43. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | Комплексный | Первая помощь при травмах. Цели: развивать силу, ловкость, координацию в лазанье и перелазании через гимнастические снаряды; учить какую первую помощь можно оказать при мелких травмах. | Научиться: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Научатся: выполнять технически правильно лазанье и перелазание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 16.12 |

Подвижные игры

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------|--|--|---|---|---|---------|-------|
| 44 | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплексный | Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | Научиться: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.. | Научатся: организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками соблюдать требования техники безопасности организовывать и проводить подвижные игры; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Текущий | 17.12 |
| 45. | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствование | Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и | Научиться: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками соблюдать требования техники безопасности бережно обращаться с инвентарём и оборудованием | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 22.12 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|--------------------|---|---|--|---|---|---------|-------|
| | | | соблюдением техники безопасности | | м. | | | | |
| 46. | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствованная | Правила взаимодействия в игре. Цели: учить выполнять командные действия в эстафете; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | Научиться: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 23.12 |
| 47. | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплексный | Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря? Цели: учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности. | Научиться: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками соблюдать требования техники безопасности. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 24.12 |
| 48. | ОРУ с мячами. Игры | Совершенств | Правила взаимодействия в игре. | Научиться: играть в | Научатся: давать харак- | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; | оказывают бескорыстну | Текущий | 12.01 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|---------------------------|--|---|--|--|---|---------|-------|
| | «Наступление «Метко в цель»». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | вован ия | Цели: учить выполнять командные действия в эстафете; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | теристику спортивных игр с мячом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ю помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | | |
| 49. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенст вован ия | Разновидности спортивных игр с мячом. Цели: учить выполнять командные действия в эстафете; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | Научиться: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: давать характеристику спортивных игр с мячом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 13.01 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|--------------------|--|---|---|---|--|---------|-------|
| 50. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплексный | Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | Научиться: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 14.01 |
| 51. | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствованная | Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | Научиться: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий | 19.01 |
| 52. | ОРУ. Игры «Вызов | Совершенств | Какие подвижные игры можно | Научиться: играть в | Научатся: взаимодейств | Познавательные: самостоятельно выделяют и | проявляют положительн | Текущий | 20.01 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------------------|--|---|--|---|---|---------|-------|
| | номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | вован ия | выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря? Цели: учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности. | подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | овать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах . | формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | ые качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | |
| 53. | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | Комп лекс ный | Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря? Цели: учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности. | Научиться: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 21.01 |
| 54. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие | Совер шенст вован ия | Как проводятся весёлые старты? Цели: закреплять умения и навыков правильного выполнения | Научиться: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют | Текущий | 26.01 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------------|--|---|---|---|---|---------|-------|
| | скоростно-силовых способностей | | основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете и играх | | команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах . | действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | находить с ними общий язык и общие интересы | | |
| 55. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствование | Как проводятся весёлые старты? Цели: закреплять умения и навыков правильного выполнения движения; выполнять командные действия в эстафете и играх. | Научиться: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | 27.01 |
| 56. | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим | Совершенствование | Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: закреплять | Научиться: играть в подвижные игры с бегом, | Научатся: взаимодействовать со сверстниками | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и | Текущий | 28.01 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|--------------------|--|---|---|---|---|---------|-------|
| | флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | умения и навыков правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете и играх . | прыжками, метанием. | в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | упорство в достижении поставленных целей | | |
| 57. | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствованная | Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | Научиться: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах . | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 02.02 |
| 58. | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие | Совершенствованная | Как проводятся весёлые старты? Цели: закреплять умения и навыков правильного | Научиться: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют | Текущий | 03.02 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------------|--|---|---|--|---|---------|-------|
| | скоростно-силовых способностей | | выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете и играх. | | команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. | действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | находить с ними общий язык и общие интересы | | |
| 59. | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: закреплять умения и навыков правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете и играх . | Научиться: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах . | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | 04.02 |
| 60. | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление» . Эстафеты. Развитие скоростно-силовых | Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; | Научиться: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с | | 09.02 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------|--|--|---|--|--|---------|-------|
| | способностей | | развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | | регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. проводить подвижные игры; | поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ними общий язык и общие интересы | | |
| 61. | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствования | Развитие скоростно-силовых способностей. Цели: формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности. | Научиться: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. проводить подвижные игры; | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий | 10.02 |

Подвижные игры с элементами баскетбола

| | | | | | | | | | |
|-----|--|--------------------|---|---|--|--|---|---------|-------|
| 62. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Комплексный | Как взаимодействовать с партнёром при выполнении бросков и ловли мяча в парах? Цели: закреплять выполнение бросков и ловлю мяча; учить взаимодействовать с партнёром во время броска и правильной ловли мяча; | Научиться: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; | Научатся: технически правильно выполнять броски и ловлю мяча в парах; организовывать и проводить подвижные игры | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 11.02 |
| 63. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Совершенствованная | Как правильно ловить мяч после броска партнёра? Цели: закреплять выполнение бросков и ловлю мяча; учить взаимодействовать с партнёром во время броска и правильной ловли мяча. | Научиться: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; | Научатся: технически правильно выполнять броски и ловлю мяча в парах; -соблюдать правила взаимодействия с партнёром; организовывать и проводить подвижные игры | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 16.02 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------------|---|---|---|---|---|---------|-------|
| | | | | | | взаимодействии. | | | |
| 64. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей | Совершенствования | Передача мяча Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; развивать умение самостоятельно и в паре выполнять броски и ловлю мяча; учить технике выполнения передачи мяча снизу на месте; разучить игру «Попади обруч». | Научиться: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; | Научатся: технически правильно выполнять передачу мяча разными способами; броски и ловлю мяча в парах; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 17.02 |
| 65. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных | Совершенствования | Как ведется счет в баскетболе? Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; развивать умение самостоятельно и в паре выполнять броски и ловлю мяча; учить технике | Научиться: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; | Научатся: технически правильно выполнять передачу мяча разными способами; выполнять броски и ловлю мяча в парах; соблюдать правила взаимодействия | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 18.02 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------|--|--|--|---|---|---------|-------|
| | ых способностей | | выполнения передачи мяча снизу на месте; | | ия с игроками. организовывать и проводить подвижные игры | к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | |
| 66. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей | Совершенствования | Способы выполнения бросков мяча. Цели: учить распределять роли игроков в командной игре; формировать умение выполнять броски и ловлю мяча разными способами;- передачу мяча разными способами;. | Научиться: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; | Научатся: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 24.02 |
| 67. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных | Комплексный | Сколько шагов можно сделать с мячом в руках в игре в баскетбол? Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом; формировать умение выполнять броски и ловлю мяча разными | Научиться: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; | Научатся: организовывать и проводить подвижные игры; технически правильно выполнять упражнения; выполнять упражнение по образцу учителя и показу | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 25.02 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|--------------------|--|---|---|--|---|---------|-------|
| | ых способностей | | способами; передачу мяча разными способами; | | лучших учеников | регуляции своего действия. | | | |
| 68. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Совершенствованная | Для чего устанавливаются правила игры? Цели: учить правильной технике выполнения бросков мяча в кольцо; учить ведению мяча на месте; формировать умение выполнять броски и ловлю мяча разными способами; передачу мяча разными способами; | Научиться: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; | Научатся: технически правильно выполнять упражнения; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий | 27.02 |
| 69. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от | Совершенствованная | Способы выполнения бросков мяча в корзину. Цели: закрепить навык выполнения бросков мяча в кольцо; - формировать умение выполнять | Научиться: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; | Научатся: выполнять броски мяча в кольцо разными способами; взаимодействовать со сверстниками по правилам игры; | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | 02.03 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------|---|--|---|---|--|---------|-------|
| | груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | броски и ловлю мяча разными способами; - передачу мяча разными способами; разучивание игры мини-баскетбола. | | организовать и проводить подвижные игры | Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | |
| 70. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Совершенствования | Правила безопасного поведения при игре в баскетбол. Цели: развивать координационные способности выполнением передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; - учить быстрому движению при броске мяча; | Научиться: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий | 03.03 |
| 71. | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой | Комбинированной | За что назначается штрафной бросок? Цели: совершенствовать навык взаимодействия с | Научиться: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, | Научатся: творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении | Текущий | 04.03 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------------|---|--|--|--|---|---------|-------|
| | (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей | | партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; играть в мини-баскетбол. | броски) в процессе подвижных игр; | добиваться достижения конечного результата | задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | поставленных целей | | |
| 72. | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Совершенствования | Как бросать мяч в корзину? Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»; -играть в мини-баскетбол. | Научиться: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;. | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом соблюдать правила взаимодействия | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | 09.03 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------------|--|---|---|---|--|---------|-------|
| | | | | | ия с игроками | | | | |
| 73. | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Совершенствования | Как выполнять броски одной рукой? Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; учить бросать мяч одной рукой и попадать в цель; -играть в мини-баскетбол. | Научиться: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; | технически правильно выполнять бросок мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом;- соблюдать правила взаимодействия с игроками. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 10.03 |
| 74. | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие | Комплексный | Ведение мяча. Цели: совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; -учить выполнять ведение мяча на месте и в | Научиться: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;. | Научатся: творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата; выполнять ведение мяча на месте и в | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий | 11.03 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------|---|--|---|---|---|---------|-------|
| | координационных способностей | | движении, контролировать своё эмоциональное состояние во время игры. | | движении. | Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | | |
| 75. | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Совершенствования | какие бывают игры с мячом? Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; -играть в мини-баскетбол. | Научиться: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом соблюдать правила взаимодействия с игроками | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 16.03 |
| 76. | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с | Совершенствования | Как развивать выносливость, ловкость и координацию? | Научиться: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. | проявляют положительные качества личности и | Текущий | 17.03 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|--------------------|--|--|---|---|---|---------|-------|
| | изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | | Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; -играть в мини-баскетбол. | ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр играть в мини-баскетбол. | мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом соблюдать правила взаимодействия с игроками | Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | |
| 77. | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | Совершенствованная | Правила выполнения упражнений в парах. Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; -учить правильно ставить руки при ловле мяча; -играть в мини- | Научиться: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 18.03 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|---------------|---|--|--|---|---|---------|-------|
| | | | баскетбол. | | мячом соблюдать правила взаимодейств ия с игроками | | | | |
| 78. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационн ых способностей | Комп лексн ый | <p>Как правильно выполнять ведения мяча?</p> <p>Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола;</p> <p>-играть в мини-баскетбол.</p> | <p>Научиться: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p> | <p>Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом соблюдать правила взаимодействия с игроками</p> | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 30.03 |
| 79. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. | Комп лексн ый | <p>Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага?</p> | <p>Научиться: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в</p> | <p>Научатся: технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными</p> | <p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии</p> | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с | Текущий | 31.03 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|---|---|---|--|---|---------|-------|
| | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | Цели: учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения, после приёма мяча от партнёра -играть в мини-баскетбол. | процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | способами; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом | с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | ними общий язык и общие интересы | | |
| 80. | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Комплексный | Способы выполнения бросков мяча в корзину. Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; -играть в мини-баскетбол. | Научиться: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Научатся: технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом соблюдать правила взаимодействия с игроками | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | 01.04 |
| 81. | Ловля и | Комп | Какие бывают | Научиться: | Научатся: | Познавательные: используют | проявляют | Текущий | 06.04 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|--|---|--|--|---|---------|-------|
| | передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | лексный | <p>способы выполнения бросков мяча в кольцо?</p> <p>Цели: закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»; совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; играть в мини-баскетбол.</p> | владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. соблюдать правила взаимодействия с игроками | общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | |
| 82. | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. | Комплексный | <p>Как развивать ловкость?</p> <p>Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать ловкость и</p> | Научиться: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини- | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; отбивать мяч от пола, передвигаться | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 07.04 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------------|--|---|---|---|---|---------|-------|
| | Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | координацию при выполнении ведения мяча. -играть в мини-баскетбол. | баскетбол. | я приставным шагом; выполнять остановку прыжком. соблюдать правила взаимодействия с игроками | оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | | | |
| 83. | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Совершенствования | Ведение мяча правой, левой рукой. Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; играть в мини-баскетбол. | Научиться: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; отбивать мяч от пола, передвигаться приставным шагом; выполнять остановку прыжком. соблюдать правила взаимодействия с игроками | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 08.04 |
| 84. | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от | Совершенствования | Способы выполнения бросков мяча в корзину. Цели: совершенствовать | Научиться: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, | Текущий | 13.04 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|--|---|---|--|---|---------|-------|
| | груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; играть в мини-баскетбол. | ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом соблюдать правила | Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | умеют находить с ними общий язык и общие интересы | | |
| 85. | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Комплексный | Правила игры в баскетбол. Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; играть в мини-баскетбол. | Научиться: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | 14.04 |

Кроссовая подготовка

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|--|--|--|--|---|---------|-------|
| 86. | Инструктаж по ТБ Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Комплексный | Что такое физические качества человека? Цели: развивать выносливость при выполнении бега в чередовании с ходьбой; -учить безопасному преодолению полосы препятствий. | Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабопересечённой местности (до 1 км) | Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | 15.04 |
| 87. | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Комплексный | Как правильно дышать? Цели: развивать мышцы, участвующие в процессе дыхания; -развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, при преодолении полосы препятствий. | Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабопересечённой местности (до 1 км) | Научатся: технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики; проходить полосу препятствий. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Текущий | 20.04 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--|--|---|--|---|---------|-------|
| 88. | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Комплексный | Как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях? Цели: развивать выносливость при выполнении бега в чередование с ходьбой; -развивать выносливость во время бега, при преодолении полосы препятствий, при проведении подвижных игр. | Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабопересечённой местности (до 1 км) | Научатся: самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; организовывать и проводить подвижные игры; равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега и при прохождении полосы препятствий. | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | 21.04 |
| 89. | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Комплексный | Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Цели: закреплять навык выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами | Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабопересечённой местности (до 1 км) | Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениям и | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 22.04 |
| 90. | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. | Комплексный | Как работать над распределением сил на | Научиться: бегать в равномерном | Научатся: выполнять | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в | оказывают бескорыстную помощь | Текущий | 27.04 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-------------|--|--|--|---|---|---------|-------|
| | Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | | дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние; закреплять навык выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами | темпе (до 10мин); по слабопересечённой местности (до 1 км) | легкоатлетические упражнения; распределять свои силы во время бега | разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | | |
| 91. | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | Комплексный | Как чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге? Цели: учить чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге; –учить безопасному преодолению усложнённой полосы препятствий | Научиться: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабопересечённой местности (до 1 км) | Научатся: проходить усложнённую полосу препятствий; равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге; развивать выносливость различными способами. | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы. | Текущий | 28.04 |
| 92. | Кросс (1 км). | Учётный | Каковы правила | Научиться: | Научатся: | Познавательные: | проявляют | Текущий | 29.04 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|----|---|--|---|--|---|--|--|
| | Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | ый | развития выносливости? Цели: развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх. - Кросс (1 км). | бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабо пересечённой местности (до 1 км) | развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека.равномерно распределять свои силы чтобы пробежать 1000 м без остановки. | самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях Без учета времени, выполнить без остановки | | |
|--|--|----|---|--|---|--|---|--|--|

Лёгкая атлетика

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|---|---|---|---|---|---------|-------|
| 93. | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | Комплексный | Как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях? Цели: учить выполнять челночный бег 3x10 м; развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию. | Научиться: правилам ТБ Научиться : правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м) | Научатся: самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; равномерно распределять свои силы во время бега | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 04.05 |
| 94. | Ходьба через несколько препятствий. | Комплексный | Как работать над распределением сил на дистанции? | Научиться: правильно выполнять | Научатся: выполнять бег на 30 | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. | проявляют дисциплинированность, | Текущий | 05.05 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--|--|--|--|---|---------|-------|
| | Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | | Цели: совершенствовать технику низкого старта; учить бегу с ускорением. | основные движение в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м) | метров, используя технику стартового ускорения; равномерно распределять свои силы во время бега | Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | |
| 95. | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | Комплексный | При каких видах бега применяются низкий и высокий старты? Цели: совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать скоростные качества в беге с ускорением | Научиться: правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м) | Научатся: выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; равномерно распределять свои силы во время бега | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Текущий | 06.05 |
| 96. | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | Учётный | Что такое челночный бег? Корректировка техники бега. Цели: совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать | Научиться: правильно выполнять основные движение в ходьбе и беге; бегать с максимальной | Научатся: выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 11.05 |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--|---|---|--|--|---------|-------|
| | | | <p>скоростные качества в беге с ускорением;</p> <p>-проведения бега на результат (30м. 60м) с высокого старта;</p> | <p>скоростью (до 60м)</p> | <p>технику высокого старта при выполнении бега;</p> | <p>четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> | | | |
| 97. | <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Многоскоки.</p> <p>Игра «Гуси-лебеди».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств</p> | Комплексный | <p>Как выполняется прыжок в длину с места?</p> <p>Цели: развивать прыгучесть в прыжках в длину с места, развивать ловкость и координацию в челночном беге.</p> | <p>Научиться: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги</p> | <p>Научатся: выполнять прыжок в длину с места, соблюдая правила безопасного приземления выполнять технически правильно челночный бег.</p> | <p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> | <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> | Текущий | 12.05 |
| 98. | <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Многоскоки.</p> <p>Игра «Гуси-лебеди».</p> <p>Развитие скоростно-</p> | Комплексный | <p>Как выполнять прыжок в длину с разбега?</p> <p>Цели: формировать умения выполнять прыжки, разными способами соблюдая правила безопасного приземления.</p> <p>-закрепить</p> | <p>Научиться: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги</p> | <p>Научатся: технически правильно выполнять прыжки разными способами; выполнять прыжок в длину с разбега, со-</p> | <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок</p> | <p>проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p> | Текущий | 13.05 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|--|-------------|---|--|---|---|---|---------|-------------------------|
| | силовых качеств | | технику прыжка в длину с разбега. | | блюдая правила безопасного приземления; | Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | |
| 99. | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | Комплексный | Как выполняется прыжок в высоту? Цели: учить технике прыжка в высоту с прямого разбега; формировать умения выполнять прыжки, разными способами соблюдая правила безопасного приземления. | Научиться: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | Научатся: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега технически правильно выполнять прыжки разными способами соблюдая правила безопасного приземления; | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Текущий | 18.05 |
| 100 101 102 | Резервное время | | | | | | | | 19.05 20.05 25.05 |