



МОБУ «Юбилейная средняя общеобразовательная школа»  
Медведевского района Республики Марий Эл

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
 Н.В.Кугергина  
01.09.2021

«Согласовано »  
Зам. директора по УВР  
 Т.Д.Загайнова  
01.09.2021



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по «Физической культуре»**  
**4 класс**

Составитель: учитель физкультуры  
**Очеев Семён Михайлович**

2021-2022 уч. г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской учебной программы «Физическая культура. В.И. Ляха. 1-4 классы» М.: Просвещение; соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, учебника Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение.

Программа курса «Физическая культура» в 4 классе рассчитана на 102 часов в год (по 3 часа в неделю). Количество учебных недель- 34 ч.

### Планируемые результаты освоения учебного материала

#### *Личностные результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»*

- формирование чувства гордости за свою Родину, 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, доброжелательной 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 освоения содержания предмета «Физическая культура»*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- 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;

- 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 освоения содержания предмета «Физическая культура»***

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа (3 урока в неделю из расчета 34 учебных недель).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		<i>Класс</i>
		<b>4</b>
<b>1</b>	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
<b>2</b>	Легкая атлетика	24
<b>3</b>	Подвижные игры	24
<b>4</b>	Лыжная подготовка	22
<b>5</b>	Гимнастика с элементами акробатики	14
<b>6</b>	Плавание	18
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### **Лёгкая атлетика (24 часа)**

Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3x10м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

### **Подвижные игры. (24 часа)**

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Футбол», «Баскетбол», «Пионербол», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; , «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

### **Лыжная подготовка (22 часа)**

Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением и «плугом»; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах классическими и коньковыми ходами.

### **Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)**

Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на

время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

### **Плавание (18 часов)**

Ученики научатся входить в воду, скользить на груди и на спине, плавать кролем на спине и на груди, нырять с тумбы, нырять с открытыми глазами, выполнять повороты в воде и игровые упражнения «Колокольчик», «Поплавок», «Стрелка с мотором», «Медуза», «Звездочка», проплывать дистанции 50м, играть подвижные игры в воде «Кто быстрее с буквами», «Спрячься в воду».

## Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 4 классе.

№ ур.	Тема урока	Дата проведения		Тип урока	Решаемые проблемы	Элементы содержания	Планируемые результаты		
		план	факт				Предметные	УУД	Личностные
<b>Легкая атлетика 24 часа</b>									
1.	Техник безопасности на уроках физической культуры. Организационно-методические указания.			Изучение нового материала	Научить строиться в шеренгу и колонну; ознакомление с организационно-методическими требованиями; разучивание подвижной игры «Ловишка»	Техник безопасности на уроках физической культуры. Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка»	Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строиться в колонну в движении; понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Ловишка»	<b>Коммуникативные:</b> формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. <b>Познавательные:</b> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта			Контрольный урок	Повторение построения в шеренгу и колонну. Разучивание поворотов направо и Разучивание разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Ловишка»	Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30м. с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка»	Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта	<b>К.:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Р.:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>П.:</b> уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Ловишка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства гордости за свою Родину
3.	Техника челночного бега			Изучение нового материала	Повторение строевых упражнений; проведение разминки в движении; знакомство с техникой челночного бега; разучивание подвижной игры «Прерванные пятнашки»	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега; подвижная игра «Прерванные пятнашки»	Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега	<b>К.:</b> формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. <b>Р.:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <b>П.:</b> уметь рассказать и показать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижной игры «Прерванные пятнашки»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности.
4.	Тестирование челночного бега 3x10м			Контрольный урок	Знакомство с понятием «дистанция»Разучивание разминки на месте. Проведение тестиро-	Удержание дистанции. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка на месте; те-	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять раз-	<b>К.:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

					вания челночного бега 3х 10 м с высокого старта. Повторение подвижной игры «Прерванные пятнашки»	стирование челночного бега 3х 10 м с высокого старта; подвижная игра «Прерванные пятнашки»	минку на месте; понимать правила тестирования челночного бега	<b>Р.:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>П.:</b> уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки»	роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности
5.	Тестирование метания мешочка на дальность			Контрольный урок	Повторение поворотов направо - налево. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Проведение тестирования метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Гуси-лебеди»	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Знать, как рассчитывать на первый-второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»; помнить стихотворное сопровождение	<b>К.:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Р.:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>П.:</b> уметь рассказать о правилах проведения тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Гуси-лебеди»	Осознание своей этнической и национальной принадлежности; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность
6.	Тестирование метания малого мяча на точность			Контрольный урок	Разучивание разминки с малыми мячами. Проведение тестирования метания малого мяча на точность. Разучивание подвижной игры «Два Мороза»	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза»	Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»	<b>К.:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Р.:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>П.:</b> уметь рассказать о проведении тестирования метания малого мяча на точность и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
7.	Тестирование прыжка в длину с места			Контрольный урок	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования прыжка в длину с места.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений,	<b>К.:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Р.:</b> формировать умение	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств,

					Повторение подвижной игры «Волк во рву».	рву».	тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»	адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>П.:</b> уметь рассказать о проведении тестирования прыжка в длину с места и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
8.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа			Контрольный урок	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»	<b>К.:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Р.:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>П.:</b> уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
9.	Тестирование виса на время			Контрольный урок	Проведение разминки у гимнастической стенки, тестирования виса на время. Повторение подвижной игры «Охотник и зайцы» -	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Знать, как проводятся разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»	<b>К.:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Р.:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>П.:</b> уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на



									безопасный, здоровый образ жизни
10.	Стихотворное сопровождение на уроках			Изучение нового материала	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	<b>К.:</b> представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р.:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. <b>П.:</b> уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
11.	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений			Репродуктивный урок	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Повторение подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Знать, как проводятся разминка со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	<b>К.:</b> слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р.:</b> уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. <b>П.:</b> уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
12.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега			Изучение нового материала	Разучивание разминки на гимнастических скамейках, техники прыжка в высоту с прямого разбега, подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»	<b>К.:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <b>Р.:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>П.:</b> уметь выполнять разминку	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

								на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	
13.	Прыжок в высоту с прямого разбега			Репродуктивный урок	Повторение разминки на гимнастических скамейках. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»	<p><b>К.:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p><b>Р.:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>П.:</b> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
14.	Прыжок в высоту спиной вперед			Изучение нового материала	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Разучивание техники прыжка в высоту спиной вперед, подвижной игры «Грибы-шалуны»	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	Знать, что такое прыжок в высоту спиной вперед, как он выполняется, правила игры «Грибы-шалуны»	<p><b>К.:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.</p> <p><b>Р.:</b> формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному примеру; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>П.:</b> уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей

15.	Прыжки в высоту			Репродуктивный урок	Проведение разминки со стихотворным сопровождением. Совершенствование техники прыжков в высоту спиной вперед и с прямого разбега. Повторение подвижной игры «Грибы-шалуны»	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны»	Знать, что такое прыжки в высоту, как они выполняются, правила игры «Грибы-шалуны»	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <b>Р.:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>П.:</b> уметь выполнять разминку со стихотворным сопровождением, прыжок в высоту спиной вперед, играть в подвижную игру «Грибы-шалуны»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей
16.	Бросок набивного мяча от груди			Комбинированный урок	Разучивание разминки с набивными мячами. Техника броска набивного мяча от груди. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполнять броски набивного мяча от груди, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	<b>К.:</b> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <b>Р.:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. <b>П.:</b> уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди; играть в игру «Вышибалы через сетку»	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
17	Бросок набивного мяча снизу			Комбинированный урок	Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу, как играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	<b>К.:</b> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <b>Р.:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к	Развитие мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред-

								преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. <b>П.:</b> уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
18.	Тестирование прыжка в длину с места			Контрольный урок	Проведение беговой разминки, тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Собачки»	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»	Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, как играть в подвижную игру «Собачки»	<b>К.:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <b>Р.:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <b>П.:</b> уметь выполнять беговую разминку, сдавать тестирование прыжков в длину, играть в подвижную игру «Собачки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
19	Техника метания на точность			Изучение нового материала	Проведение разминки с мешочками. Разучивание техники броска различных предметов на точность, разучивание подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать, как выполняется метание различных предметов, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <b>Р.:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. <b>П.:</b> уметь выполнять разминку с мешочками, метание различных предметов на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

20	Тестирование метания малого мяча на точность			Контрольный урок	Проведение разминки с мешочками, тестирования метания малого мяча на точность. Повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, как играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	<p><b>К.:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p><b>Р.:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p><b>П.:</b> уметь выполнять разминку с мешочками, сдавать тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
21	Беговые упражнения			Комбинированный урок	Проведение разминки в движении. Разучивание различных беговых упражнений. Повторение подвижной игры «Колдунчики»	Разминка в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»	Знать, какие бывают беговые упражнения. Уметь играть в подвижную игру «Колдунчики»	<p><b>К.:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Р.:</b> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.</p> <p><b>П.:</b> уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в игру «Колдунчики»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
22	Тестирование бега на 30 м с высокого старта			Контрольный урок	Повторение разминки в движении. Проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта. Разучивание подвижной игры «Хвостики»	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»	Знать, как сдается тестирование бега на 30 м с высокого старта. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики»	<p><b>К.:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p><b>Р.:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p><b>П.:</b> уметь выполнять разминку в движении, сдавать</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

								тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики»	
23	Тестирование челночного бега 3x10 м			Контрольный урок	Проведение разминки в движении, тестирования челночного бега 3 x 10 м. Разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай»	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать, как сдаётся тестирование челночного бега 3x10 м. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	<p><b>К.:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p><b>Р.:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p><b>П.:</b> уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование челночного бега 3x10 м, играть в игру «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
24	Тестирование метания мешочка на дальность			Контрольный урок	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования метания мешочка на дальность. Повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать, как сдаётся тестирование метания мешочка на дальность. Уметь играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	<p><b>К.:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p><b>Р.:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p><b>П.:</b> уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, сдавать тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<b>Подвижные игры 24 часа</b>									
1.	Техника паса в футболе			Комбинированный	Разучивание разминки в движении, Техники паса в футболе, повторение п/и «Собачки ногами»	Разминка в движении, техники паса в футболе, п/и «Собачки ногами»	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила П/И «Собачка ногами»	<p><b>Коммуникативные:</b> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми людьми в разных

								изучения, свою способность к преодолению препятствий и самоконтроля. <b>Познавательные</b> выполнять различные варианты пасов, играть в П/И «Собачки ногами»	социальных ситуациях. умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
2.	Игра «Футбол»			Контроль-ный	Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение сп. игры в «футбол»	Разминки в движении, история футбола, техника выполнения пасов, сп. игра в «футбол»	Знать историю футбола, технику выполнения различных пасов, правила сп. игры в «Футбол»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Регулятивные:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель <b>Познавательные</b> различные варианты пасов, играть в сп. игры в «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми людьми в разных социальных ситуациях. умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
3.	Контрольный урок по игре "футболу"			Изучение нового материала	Повторение разминки в движении, проведение контрольных футбольных упражнений и спортивной игры в «Футбол»	Разминки в движении, футбольные упражнения сп. игра в «Футбол»	Знать как проводить контрольный урок по футболу, правила сп. игры в футбол	<b>Коммуникативные:</b> Содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения <b>Регулятивные:</b> Самостоятельно выделять и формировать познавательные цели, находить необходимую информацию <b>Познавательные:</b> играть в сп. игру в «Футбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4.	Броски и ловля мяча в парах			Комбинированный урок	Разучивание разминки с мячом, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, разучивание п.и. «Защита стойки»	Разминки с мячом, техники бросков и ловли мяча в парах, п.и. «Защита стойки»	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила п.и. «Защита стойки»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать) <b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибки и исправлять по указанию взрослого	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных

								<i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в п.и. Защита стойки»	ситуаций
5.	Индивидуальная работа с мячом			Комбинированный урок	Разучивание разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Повторение подвижной игры «Осада города»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города»	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Осада города»	<i>К.:</i> формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Р.:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. <i>П.:</i> уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; 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
6.	Школа укрощения мяча			Комбинированный урок	Повторение разминки с мячами. Проведение упражнений с мячом: ведение мяча, броски, ловля. Разучивание подвижной игры «Вышибалы»	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру «Вышибалы»	<i>К.:</i> формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Р.:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; контролировать свою деятельность по результату. <i>П.:</i> уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижной игры «Вышибалы»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие эмоционально-нравственной отзывчивости; 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
7.	Упражнения с мячами			Комбинированный урок	Разучивание разминки с мячом, проведение бросков и ловли мяча и п.и. «Штурм»	разминка с мячом, броски и ловли мяча и п.и. «Штурм»	Знать, как выполнять броски и ловли мяча и правила п.и. «Штурм»	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному плану, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в п.и «Штурм»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми людьми в разных социальных ситуациях. умение не создавать конфликты и



									находить выходы из спорных ситуаций
8.	Ведение мяча			Комбинированный урок	Повторение разминки с мячом, различных вариантов ведения мяча и п.и. Штурм»	Разминка с мячом, варианты ведения мяча и п.и. Штурм»	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча и правила п.и. Штурм»	<p><b>Коммуникативные:</b> обеспечивать бесконфликтную совместную работу</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего изучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча различными способами, играть в п.и «Штурм»</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми людьми 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.
9.	Баскетбольные упражнения. Ведение мяча			Комбинированный урок	Разучивание разминки с мячом, проведение баскетбольных упражнений, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение сп.игры «Баскетбол»	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, сп.игры «Баскетбол»	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений, бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила сп.игры «Баскетбол»	<p><b>К.:</b> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе</p> <p><b>Р.:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель</p> <p><b>П.:</b> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяча в баскетбольное кольцо, играть сп.игры «Баскетбол»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни.
10.	Баскетбольные упражнения. Бросок			Комбинированный урок	Разучивание разминки с мячом, проведение баскетбольных упражнений, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение сп.игры «Баскетбол»	Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, сп.игры «Баскетбол»	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений, бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила сп.игры «Баскетбол»	<p><b>К.:</b> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе</p> <p><b>Р.:</b> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель</p> <p><b>П.:</b> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяча в баскетбольное кольцо, играть сп.игры «Баскетбол»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни.
11.	Баскетбольные упражнения. Броски и ловля мяча в парах.			Комбинированный урок	Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, спортивной игры «Баскетбол»	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Баскетбол»	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Баскетбол»	<p><b>К.:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p><b>Р.:</b> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.</p> <p><b>П.:</b> уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и

								разными способами, играть в подвижную игру «Баскетбол»	находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
12.	Спортивная игра в «Баскетбол»			Комбинированный урок	Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение сп.игры «Баскетбол»	Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, сп.игра «Баскетбол»	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила сп.игра «Баскетбол»	<b>К.:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной коррекции, устанавливать рабочие отношения <b>Р.:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель <b>П.:</b> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть сп.игру «Баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.
13.	Броски ловля мяча через волейбольную сетку			Комбинированный урок	Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Разминка с мячом, бросок мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать технику броска мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Р.:</b> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров <b>П.:</b> бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты
14.	Подвижная игра «Пионербол»			Комбинированный урок	Повторение разминки с мячом, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку и ловля, повторение подвижной игры «Пионербол»	Разминка с мячом, броска мяча через волейбольную сетку и ловля, подвижная игра «Пионербол»	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку, варианты ловли мяча, правила подвижной игры «Пионербол»	<b>К.:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации <b>Р.:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего изучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции <b>П.:</b> бросать мяч через волейбольную сетку и ловить его, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты
15.	Подвижная игра с мячом			Комбинированный урок	Повторение разминки с мячом, подвижной игры «пионербол»	Разминка с мячом. Подвижная игра «Пионербол»	Знать правила проведения подвижных игр «Пионербол»	<b>К.:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность. <b>Р.:</b> формировать ситуацию	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со

								саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. <b>П.:</b> уметь выполнять разминку с мячом, играть в подвижные игры «Пионербол»	сверстниками
16.	Волейбольные упражнения			Комбинированный урок	Повторение разминки с мячом и упражнений в парах, повторение подвижной игры «Пионербол	Разминка с мячом, волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол	Знать какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол	<b>К.:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения <b>Р.:</b> сотрудничать в совместном решении задач <b>П.:</b> выполнять волейбольные упражнения, играть в подвижную игру «Пионербол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
17	Броски мяча через волейбольную сетку			Изучение нового материала	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Забросай противника мячами»	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку	<b>К.:</b> формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <b>Р.:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и само коррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату. <b>П.:</b> уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты
18.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку			Комбинированный урок	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность	<b>К.:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р.:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <b>П.:</b> уметь выполнять разминку	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты

								в парах, броски через волейбольную сетку на точность; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»	
19.	Футбольные упражнения			Комбинированный урок	Разучивание разминки с мячом, проведение футбольных упражнений и спортивной игры в «Футбол»	Разминка с мячом, футбольные упражнения и спортивная игра в «Футбол»	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Р.:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель <b>Л.:</b> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивной игры «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,
20.	Спортивная игра в «Футбол»			Комбинированный урок	Повторение разминки с мячом, проведение футбольных упражнений и спортивной игры в «Футбол»	Разминка с мячом, футбольные упражнения и спортивная игра в «Футбол»	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Р.:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели ,находить необходимую информацию <b>Л.:</b> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивной игры «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,
21.	Спортивная игра в «Футбол»			Комбинированный урок	Повторение разминки с мячом, проведение футбольных упражнений и спортивной игры в «Футбол»	Разминка с мячом, футбольные упражнения и спортивная игра в «Футбол»	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Р.:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели ,находить необходимую информацию <b>Л.:</b> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивной игры «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,
22.	Подвижная игра «Точно в цель»			Комбинированный урок	Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение техники броска набивного мяча от груди и снизу. Разучивание правил подвижной игры «Точно в	Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель»	Знать, как выполнять броски набивного мяча снизу и от груди, как играть в подвижную игру «Точно в цель»	<b>К.:</b> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить

					цель»			<i>Р.:</i> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. <i>П.:</i> уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель»	выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный образ жизни
23.	Командные подвижные игры			Комбинированный урок	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Разучивание подвижной игры «День и ночь»	Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»	Знать правила игры «День и ночь», понимать, что значит команда. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики»	<i>К.:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Р.:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату. <i>П.:</i> уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
24.	Спортивные игры			Комбинированный урок	Разучивание разминки в движении, проведение 2-3 спортивных игр по желанию учеников и эстафеты с передачей эстафетной палочки	Разучивание разминки, спортивные игры, эстафеты с передачей эстафетной палочки	Знать правила передачи эстафетной палочки, правила выбранных игр	<i>К.:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, уметь слышать и слушать друг друга и учителя <i>Р.:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию <i>П.:</i> передавать эстафетную палочку во время эстафеты, играть в спортивные игры	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорной ситуации

#### Лыжная подготовка 22 часа

1.	Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок			Изучение нового материала	Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок	<i>К.:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Р.:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; уметь видеть указанную ошибку и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
----	--	--	--	---------------------------	---	---	--	--	---

								исправлять ее по наставлению взрослого. <b>П.:</b> уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом	
2.	Скользящий шаг на лыжах без палок			Комбинированный урок	Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользящего шага на лыжах без палок	Переноска лыж под рукой. Ступающий шаг без палок. Скользящий лыжный шаг без палок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок	<b>К.:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р.:</b> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. <b>П.:</b> уметь переносить лыжи под рукой, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
3.	Повороты переступанием на лыжах без палок			Комбинированный урок	Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего шага и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок	Переноска лыж под рукой; ступающий шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот переступанием на лыжах без палок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок	<b>К.:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. <b>Р.:</b> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>П.:</b> уметь переносить лыжи на плече, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без палок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
4.	Ступающий шаг на лыжах с палками			Комбинированный урок	Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, поворота переступанием на лыжах без палок. Разучивание ступающего шага на лыжах с палками	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а также ступающего шага с палками	<b>К.:</b> устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Р.:</b> уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. <b>П.:</b> уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах без	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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

								палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками	
5.	Скользкий шаг на лыжах с палками			Комбинированный урок	Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок. Разучивание скользящего шага на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками	<b>К.:</b> формировать навыки работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Р.:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. <b>П.:</b> уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, скользящим шагом с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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
6.	Поворот переступанием на лыжах с палками			Комбинированный урок	Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками, а также поворотов переступанием на лыжах с палками	<b>К.:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Р.:</b> формировать умение сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>П.:</b> уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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
7.	Попеременный двухшажный ход на лыжах			Комбинированный урок	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах и поворота прыжком	Попеременный и двухшажный ход на лыжах, поворот прыжком	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения попеременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов переступанием на лыжах с палками	<b>К.:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Р.:</b> формировать умение сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>П.:</b> уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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
8.	Одновременный одношажный ход на лыжах			Комбинированный урок	Повторение одновременно одношажного хода на лыжах и поворота	Одновременно одношажный ход на лыжах, поворот прыжком	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения	<b>К.:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств,

					прыжком		одновременного одношажного хода на лыжах, а также поворотов переступанием на лыжах с палками	<b>Р.:</b> формировать умение сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>П.:</b> уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками	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
9.	Подъем на склон "лесенкой" без палок			Комбинированный урок	Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Разучивание техники подъема «лесенкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах без палок	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «лесенкой»	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «лесенкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок	<b>К.:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <b>Р.:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>П.:</b> уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «лесенкой» на лыжах без палок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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
10.	Подъем на склон "лесенкой" с палками			Комбинированный урок	Повторение техники ступающего и скользящего шага с лыжными палками. Разучивание техники подъема «лесенкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Разучивание техники торможения падением	Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «лесенкой» на лыжах с палками. Торможение падением	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «лесенкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. Познакомиться с техникой торможения падением	<b>К.:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; формировать умение устанавливать рабочие отношения. <b>Р.:</b> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохранять заданную цель. <b>П.:</b> уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций



11.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок «полуелочкой»			Комбинированный урок	Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах без палок	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок	<b>К.:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <b>Р.:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>П.:</b> уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «полуелочкой» на лыжах без палок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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
12.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками «полуелочкой»			Комбинированный урок	Повторение техники ступающего и скользящего шага с лыжными палками. Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Разучивание техники торможения падением	Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. Познакомиться с техникой торможения падением	<b>К.:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; формировать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения. <b>Р.:</b> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохранять заданную цель. <b>П.:</b> уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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
13.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок «елочкой»			Комбинированный урок	Повторение техники ступающего и скользящего шага без палок и с палками. Разучивание техники подъема «елочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах без палок	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «елочкой»	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «елочкой» без палок, а также знать технику спуска со склона в основной стойке без палок	<b>К.:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <b>Р.:</b> формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>П.:</b> уметь передвигаться на	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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

								лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками, выполнять спуск со склона в основной стойке и подъем на него «елочкой» на лыжах без палок	
14.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками «елочкой»			Комбинированный урок	Повторение техники ступающего и скользящего шага с лыжными палками. Разучивание техники подъема «елочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. Разучивание техники торможения падением	Скользкий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «елочкой» на лыжах с палками. Торможение падением	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «елочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. Познакомиться с техникой торможения падением	<b>К.:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; формировать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения. <b>Р.:</b> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохранять заданную цель. <b>П.:</b> уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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
15.	Торможение "плугом" на лыжах			Комбинированный урок	Повторить спуски в высокой и низкой стойке; совершенствовать технику подъема на склон «елочкой» и "лесенкой"; разучить торможение "плугом"	Спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «елочкой» и "лесенкой" на лыжах с палками. Торможение "плугом".	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъема на склон «елочкой» с лыжными палками, а также технику спуска со склона в основной стойке с лыжными палками. Познакомиться с техникой торможения "плугом"	<b>К.:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; формировать уважение к иной точке зрения; устанавливать рабочие отношения. <b>Р.:</b> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; уметь сохранять заданную цель. <b>П.:</b> уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками; выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками, торможение падением	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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
16.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	26.01 - 30.01		Комбинированный урок	Совершенствование техники скользящего шага с лыжными палками. Повторение техники подъема «полуелочкой» и "елочкой" на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными	Скользкий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» и "елочкой" на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км, знать технику выполнения подъема на склон «полуелочкой» и "елочкой" с лыжными палками, а также спуска со	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. <b>Р.:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать

					палками. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км		склона в основной стойке с лыжными палками	<b>П.:</b> уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км, выполнять подъем и спуск со склона на лыжах с палками	конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
17.	Передвижение на лыжах с палками «змейкой»			Комбинированный урок	Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой». Знакомство с биатлоном	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность	Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения	<b>К.:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом. <b>Р.:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>П.:</b> уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и метать на точность	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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
18.	Коньковый ход на лыжах без палок			Комбинированный урок	Разучивание передвижения на лыжах конькового хода без палок	Передвижения на лыжах коньковым ходом без палок	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения конькового хода без палок	<b>К.:</b> формировать навыки работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Р.:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. <b>П.:</b> уметь передвигаться на лыжах коньковым ходом без палок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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
19.	Коньковый ход на лыжах с палками			Комбинированный урок	Повторение техники передвижения на лыжах конькового хода без палок, разучивание передвижения на лыжах конькового хода с палками	Передвижения на лыжах коньковым ходом без палок и с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения конькового хода с палками	<b>К.:</b> формировать навыки работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Р.:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. <b>П.:</b> уметь передвигаться на лыжах коньковым ходом с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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
20.	Коньковый ход на лыжах с палками			Комбинированный урок	Повторение техники передвижения на лыжах конькового хода без палок, разучивание передвижения на лыжах конькового хода с палками	Передвижения на лыжах коньковым ходом без палок и с палками	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения конькового хода с палками	<b>К.:</b> формировать навыки работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Р.:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками

								сохранять заданную цель. <b>П.:</b> уметь передвигаться на лыжах коньковым ходом с палками	и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
21.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах			Комбинированный урок	Проверка выносливости при прохождении дистанции 1,5 км	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. <b>Р.:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. <b>П.:</b> уметь проходить на лыжах дистанцию 1,5 км	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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
22.	Контрольный урок по лыжной подготовке			Контрольный урок	Повторение техники пройденных лыжных шагов с палками и без палок, подъемов и спусков на лыжах, торможения.	Классические и коньковые ходы на лыжах. Спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой» «елочкой» торможение падением и "плугом".	Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формировать навыки учебного сотрудничества в индивидуальной и групповой работе. <b>Р.:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>П.:</b> уметь выполнять лыжные ходы, спуски и подъемы, тормозить	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, 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

### Гимнастика с элементами акробатики 14 часов

1.	Тестирование наклона вперед из положения стоя			Контрольный урок	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Два Мороза». Выполнение упражнения на	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка	Знать, как проводится разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»; уметь	<b>К.:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Р.:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>П.:</b> уметь рассказать о проведении тестирования	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из
----	---	--	--	------------------	---	---	---	---	--

					запоминание временного отрезка		запоминать десятисекундный отрезок времени	наклона вперед из положения стоя и о правилах проведения подвижной игры «Два Мороза»	спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
2.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с			Контрольный урок	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища за 30 с. Разучивание подвижной игры «Волк во рву». Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка.	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать о проведении тестирования подъема туловища из положения лежа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасность
3.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа			Контрольный урок	Проведение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»	<b>К.:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Р.:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>П.:</b> уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
4.	Тестирование виса на время			Контрольный урок	Проведение разминки у гимнастической стенки, тестирования виса на время. Повторение подвижной игры «Охотник и зайцы» -	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Знать, как проводятся разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время; понимать правила подвижной игры «Охотник и зайцы»	<b>К.:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <b>Р.:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>П.:</b> уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной

								проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
5.	Перекаты			Изучение нового материала	Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки, перекатов, подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры «Удочка»	<b>К.:</b> устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <b>Р.:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>П.:</b> уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни
6.	Разновидности перекатов			Комбинированный урок	Повторение разминки на матах, техники выполнения группировки, перекатов, подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка»	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты, их виды, правила игры «Удочка»	<b>К.:</b> устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <b>Р.:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни
7.	Техника выполнения кувырка вперед			Комбинированный урок	Проведение разминки на матах. Повторение перекатов. Разучивание техники выполнения кувырка вперед.	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка».	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры	<b>К.:</b> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие

					Повторение подвижной игры «Удочка»		«Удочка»	со сверстниками. <b>Р.:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>П.:</b> уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Удочка»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности
8.	Кувырок вперед			Комбинированный урок	Познакомить с понятием осанки. Проведение разминки на матах. Повторение перекатов, техники выполнения кувырка вперед. Разучивание подвижной игры «Успей убраться»	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убраться»	Знать, что такое осанка, как проводится разминка на матах, технику выполнения перекатов и кувырка вперед, правила игры «Успей убраться»	<b>К.:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения. <b>Р.:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>П.:</b> уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убраться»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
9.	Стойка на лопатках, «мост»			Комбинированный урок	Повторение понятия «осанка». Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках и «моста», подвижной игры «Волшебные елочки»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»	Знать, что такое осанка, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки»	<b>К.:</b> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. <b>Р.:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>П.:</b> уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности; формирование установки на здоровый образ жизни
10.	Стойка на голове			Изучение нового материала	Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед. Разучивание техники выполнения стойки на	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение	Знать, что такое стойка на голове, как проводится разминка на матах с резиновыми кольцами, технику выполнения кувырка вперед и стойки на голове	<b>К.:</b> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки. <b>Р.:</b> определять новый уровень	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

					голове. Проведение игрового упражнения на матах			отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <b>П.:</b> уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
11.	Прыжки со скакалкой			Изучение нового материала	Проведение разминки со скакалкой. Разучивание прыжков со скакалкой и в скакалку. Проведение подвижной игры «Шмель»	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»	Знать, что такое скакалка и какие упражнения можно с ней выполнять, как прыгать со скакалкой и в скакалку, правила игры «Шмель»	<b>К.:</b> формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. <b>Р.:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>П.:</b> уметь выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Шмель»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
12.	Вращение обруча			Комбинированный урок	Проведение разминки с обручами. Повторение вися углом, вися согнувшись, вися прогнувшись, переворотов вперед и назад на гимнастических кольцах. Разучивание вращения обруча. Повторение подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки»	Разминка с обручами. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»	Знать, что такое обруч и как его можно вращать, как проводить разминку с обручами, правила игры «Попрыгунчики-воробушки»	<b>К.:</b> владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <b>Р.:</b> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. <b>П.:</b> уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
13.	Лазанье по канату			Изучение нового материала	Разучивание разминки с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу»	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белки в лесу»	Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры «Белки в лесу»	<b>К.:</b> формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других



								окружающих, их внутренний мир в целом. <b>Р.:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>П.:</b> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу»	людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций
14.	Прохождение полосы препятствий			Комбинированный урок	Разучивание разминки на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Белочка-защитница»	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать, что такое полоса препятствий, как ее преодолевать, правила игры «Белочка-защитница»	<b>К.:</b> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <b>Р.:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. <b>П.:</b> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах

#### Плавание 18 часов

1.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках плавания			Комбинированный урок	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках плавания, разучивание разминки перед повторением входа в воду, упражнения «Крокодильчик», «Поплавок»	Организационно-методические требования, применяемых на уроках повторение входа в воду, упражнения «Крокодильчик», «Поплавок»	Знать организационно-методических требования, применяемых на уроках, правила входа в воду, технику выполнения упражнений «Крокодильчик», «Поплавок»	<b>К.:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга <b>Р.:</b> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели <b>П.:</b> соблюдать организационно-методических требования, применяемых на уроках, входить в воду, выполнять упражнения «Крокодильчик», «Поплавок»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
2.	Скольжение на груди			Комбинированный урок	Повторение разминки перед входом в воду, скольжение на груди,	Разминка перед входом в воду, скольжение на груди, игровое	Знать технику выполнения скольжения на груди,	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

					игровое упражнение «Стрелка с моторчиком»	упражнение «Стрелка с моторчиком»	правила выполнения игрового упражнения «Стрелка с моторчиком»	задачами и условиями коммуникации <b>Р.:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего изучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции <b>П.:</b> выполнять скольжение на груди, игровые упражнения «Стрелка с моторчиком»	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
3.	Скольжение на спине			Комбинированный урок	Повторение разминки перед входом в воду, скольжение на груди и на спине, игровое упражнение «Стрелка с моторчиком»	Разминка перед входом в воду, скольжение на груди и на спине, игровое упражнение «Стрелка с моторчиком»	Знать технику выполнения скольжения на груди и на спине, правила выполнения игрового упражнения «Стрелка с моторчиком»	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Р.:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего изучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции <b>П.:</b> выполнять скольжение на груди и на спине, игровые упражнения «Стрелка с моторчиком»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
4.	Упражнения в воде			Комбинированный урок	Повторение разминки перед входом в воду, упражнений в воде «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Стрелка с моторчиком», скольжение на груди и на спине	Разминка перед входом в воду, упражнения в воде «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Стрелка с моторчиком», скольжение на груди и на спине	Знать технику выполнения упражнений в воде «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Стрелка с моторчиком», скольжение на груди и на спине	<b>К.:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга <b>Р.:</b> видеть ошибку и исправлять по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу <b>П.:</b> выполнять упражнения в воде «Медуза», «Звездочка», «Поплавок», «Стрелка с моторчиком», скольжение на груди и на спине	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
5.	Техника стиля плавания кролем на груди			Комбинированный урок	Повторение разминки перед входом в воду, техники работы рук и ног при плавании кролем груди, проведение плавания кролем на груди	Разминка перед входом в воду, техника работы рук и ног при плавании кролем груди, плавание кролем на груди	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем груди	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Р.:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего изучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции <b>П.:</b> плавать кролем на груди	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

6.	Плавание кролем на груди			Комбинированный урок	Повторение разминки перед входом в воду, техника работы рук и ног при плавании кролем груди, проведение плавания кролем на груди	Разминка перед входом в воду, техника работы рук и ног при плавании кролем груди, плавание кролем на груди	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем груди	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Р.:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего изучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции <b>П.:</b> плавать кролем на груди	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
7.	Совершенство вания техники стиля плавания кролем на груди			Комбинированный урок	Повторение разминки перед входом в воду, техника работы рук и ног при плавании кролем груди, проведение плавания кролем на груди	Разминка перед входом в воду, техника работы рук и ног при плавании кролем груди, плавание кролем на груди	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем груди	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Р.:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего изучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции <b>П.:</b> плавать кролем на груди	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
8.	Совершенство вания техники стиля плавания кролем на груди			Комбинированный урок	Повторение разминки перед входом в воду, техника работы рук и ног при плавании кролем груди, проведение плавания кролем на груди	Разминка перед входом в воду, техника работы рук и ног при плавании кролем груди, плавание кролем на груди	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем груди	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Р.:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего изучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции <b>П.:</b> плавать кролем на груди	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
9.	Техника стиля плавания кролем на спине			Комбинированный урок	Разучивание разминки перед входом в воду, повторение техники плавания кролем на груди и на спине	Разминка перед входом в воду, плавание кролем груди, плавание кролем на груди	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем груди	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Р.:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель <b>П.:</b> плавать кролем на груди и на спине	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
10.	Плавание кролем на спине			Комбинированный урок	Разучивание разминки перед входом в воду, повторение техники плавания кролем на	Разминка перед входом в воду, плавание кролем груди, плавание кролем на груди	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем груди	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

					груди и на спине			коммуникации <b>Р.:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель <b>П.:</b> плавать кролем на груди и на спине	роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
11.	Совершенство вания техники стиля плавания кролем на спине			Комбинированный урок	Разучивание разминки перед входом в воду, повторение техники плавания кролем на груди и на спине	Разминка перед входом в воду, плавание кролем груди, плавание кролем на груди	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем груди	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Р.:</b> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель <b>П.:</b> плавать кролем на груди и на спине	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
12	Техника прыжка в воду с бортика			Комбинированный урок	Повторение разминки перед входом в воду, прыжков в воду с бортика, техника плавания кролем груди и на спине	Разминка перед входом в воду, прыжки в воду с бортика, техника плавания кролем груди и на спине	Знать технику прыжка в воду с бортика, техники плавания кролем груди и на спине	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Р.:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого <b>П.:</b> выполнять скольжение на груди и на спине, игровые упражнения «Стрелка с моторчиком»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
13.	Совершенство вания техники прыжка в воду с бортика			Комбинированный урок	Повторение разминки перед входом в воду, прыжков в воду с бортика, техника плавания кролем груди и на спине	Разминка перед входом в воду, прыжки в воду с бортика, техника плавания кролем груди и на спине	Знать технику прыжка в воду с бортика, техники плавания кролем груди и на спине	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Р.:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого <b>П.:</b> выполнять скольжение на груди и на спине, игровые упражнения «Стрелка с моторчиком»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
14.	Техника выполнения поворотов в воде			Комбинированный урок	Повторение разминки перед входом в воду, прыжка в воду с бортика, техники	Разминка перед входом в воду, прыжки в воду с бортика, технику плавания кролем груди и на спине,	Знать технику прыжка в воду с бортика, знать технику плавания кролем груди и на	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

					плавания кролем груди и на спине, разучивания поворотов в воде	повороты в воде	спине, поворотов в воде	коммуникации <b>Р.:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого <b>П.:</b> прыгать в воду с бортика, плавать кролем на груди и на спине, выполнять поворотов в воде	роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
15.	Совершенство вание техник выполнения поворотов в воде			Комбинированный урок	Повторение разминки перед входом в воду, прыжка в воду с бортика, техники плавания кролем груди и на спине, разучивания поворотов в воде	Разминка перед входом в воду, прыжки в воду с бортика, технику плавания кролем груди и на спине, повороты в воде	Знать технику прыжка в воду с бортика, знать технику плавания кролем груди и на спине, поворотов в воде	<b>К.:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации <b>Р.:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого <b>П.:</b> прыгать в воду с бортика, плавать кролем на груди и на спине, выполнять поворотов в воде	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
16.	Игровые упражнения с нырянием			Комбинированный урок	Повторение разминки перед входом в воду, поворотов в воде, разучивание подвижных игр «Спрячься в воду» и «Кто быстрее с буквами», совершенствование техники плавания кролем	Разминки перед входом в воду, повороты в воде, подвижные игр «Спрячься в воду» и «Кто быстрее с буквами», плавание кролем	Знать технику поворотов в воде и плавания кролем груди, правила подвижных игр «Спрячься в воду» и «Кто быстрее с буквами	<b>К.:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Р.:</b> контролировать свою деятельность по результату, определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности <b>П.:</b> уметь выполнять повороты в воде, плавать кролем груди, играть в подвижные игры «Спрячься в воду» и «Кто быстрее с буквами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
17.	Проплывание дистанции 50м			Комбинированный урок	Повторение разминки перед входом в воду, прыжков в воду, совершенствование техники плавания кролем, проплывание дистанции 50м	Разминка перед входом в воду, прыжков в воду, плаванием кролем, проплыванием дистанции 50м	Знать технику плавания кролем груди, как выполнять прыжок в воду бортика, как распределять силы на дистанции	<b>К.:</b> слушать и слышать друг друга, <b>Р.:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции <b>П.:</b> плавать кролем груди, прыгать в воду бортика «Солдатином», проплывать дистанцию 50м	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

18.	Контрольный урок по плаванию			Контрольный урок	Повторение разминки перед входом в воду, контрольные выполнение пройденных упражнений по плаванию, проведение игровых упражнений	Разминка перед входом в воду, контрольное выполнение пройденных упражнений по плаванию, игровые упражнения	Знать, как выполнять контрольные упражнения по плаванию, правила игровых упражнений	<p><b>К.:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения</p> <p><b>Р.:</b> сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль</p> <p><b>П.:</b> выполнять контрольные упражнения по плаванию, участвовать в игровых упражнениях</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
-----	------------------------------	--	--	------------------	--	--	---	---	--