

Министерство просвещения Российской Федерации
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ерзовская средняя школа имени Героя Советского Союза Гончарова Петра Алексеевича»
403010, Волгоградская область, Городищенский муниципальный район,
р.п. Ерзовка, улица Школьная, 2
т. 8-84468-4-79-55, E-mail: erzovka_sosh@mail.ru
ОКПО 22402704, ОГРН 1023405363376, ИНН/КПП 3403301246/340301001

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ. Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » _____ 2020 г. Руководитель МО <u>Л.А. Мединцова</u>	СОГЛАСОВАНО Старший методист МБОУ «Ерзовская СШ имени Героя Советского Союза Гончарова П.А.» Городищенского района Волгоградской области В.Д. Тармакулина. « <u>31</u> » <u>января</u> 2020 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Ерзовская СШ имени Героя Советского Союза Гончарова П.А.» Городищенского района Волгоградской области <u>В.В. Мединцов</u> Приказ № <u>52</u> от « <u>10</u> » <u>08</u> 2020 г.
--	--	---

Адаптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного курса «Физическая культура 4 «В» класс: вариант 7,2 ФГОС НОО ОВЗ

Составитель: Мухина Екатерина Геннадьевна
Учитель физической культуры

2020-2021 учебный год

Рабочая программа

«Физическая культура» для 4-х классов обучающихся с ОВЗ разработана на основе адаптированной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся школы. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

- забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
- улучшение функций нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;
- создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
- развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;
- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- обогащение познавательной сферы;
- развитие коммуникативной инициативы и активности;
- построение двигательного режима.

Основной формой проведения уроков с обучающимися является урок-игра.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В течение учебного года проводится оценивание уровня физической подготовленности обучающихся, содержание которого включает учебные задания, предлагаемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и настоящей рабочей программой.

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость и различать их между собой);

- организовывать места занятий физическими упражнениями, подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности.

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, готовиться к выполнению норм ГТО;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической скамейке);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча различного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять упражнения с предметами.

Содержание учебного предмета

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

Из истории физической культуры. Возникновение первых упражнений. Возникновение физической культуры у древних людей. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

Физические упражнения. Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.

Самостоятельные игры и развлечения. Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. **Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувытки.

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы; подтягивание.

Прикладная гимнастика. **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговая подготовка. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 5 мин.

Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения:** на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку.

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

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. **На материале спортивных игр.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Игры

Коррекционные игры: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок» «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».

Игры с элементами обще развивающих упражнений : «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Не отдам», «Достань предмет».

Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Бег за флажками», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Гонка мячей в колонне», «Охотники и утки», «Снайперы», «Кто дальше бросит?»

Подвижные игры: По выбору учащихся

Игры зимой: «Лучшие стрелки»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»	Вводный	1	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: закрепить навыки построений и перестроений; развивать координацию движений в упражнениях утренней гимнастики	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Научатся: – соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; – выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	Применение знаний и умений	1	Какой должна быть спортивная форма для занятий на улице? Цели: учесть бегу в равномерном темпе по дистанции до 400 м; закрепить навык выполнения высокого и низкого старта, стартового ускорения	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: – равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; – технически правильно выполнять высокий и низкий старт, стартовое ускорение	Текущий	
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)	Комбинированный	1	Почему тестирование проводится два раза в год? Цели: закрепить навык перестроения в шеренге; учить развивать скорость в беге на 30 метров	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять легкоатлетическое упражнение (бег)	Контроль двигательных качеств (бег на 30 метров)	
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Каковы организационные приемы прыжков? Корректировка техники бега. Цели: тестирование прыжка в длину с места, совершенствование техники бега	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; – технически правильно отталкиваться и приземляться	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	
5	Ознакомление	Изучен	1	Как бегать на	Познавательные: используют общие приемы решения	Научатся:	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	с историей развития физической культуры в России в XVII–XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»	использование нового материала		короткую дистанцию с высокого и низкого старта? Цели: учить правильной технике бега с высокого и низкого старта	поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	– характеризовать значение физической подготовки солдат в русской армии; – выполнять легкоатлетические упражнения – бег на 60 м с высокого и низкого старта	й	
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта	Комбинированный	1	Каковы организационные приемы выполнения контрольных забегов на 60 метров? Цели: учить выполнять бег на 60 м с высокого старта; закрепить навык метания малого мяча на дальность	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения для развития двигательных навыков; – технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60 м	Контроль двигательных качеств (бег на 60 м)	
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	Комбинированный	1	Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000 м	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); – равномерно распределять свои силы для	Контроль двигательных качеств (бег на 1000 м)	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
						завершения длительного бега		
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	Комбинированный	1	Какие упражнения включать в разминку перед метанием мяча? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – организовывать и проводить подвижные игры; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (метание)	20.
9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»	Комбинированный	1	Общеразвивающие физкультурные упражнения. Цели: познакомить с понятием «физическая подготовка» и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения, учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры-эстафеты; – соблюдать правила взаимодействия с игроками; – характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения	Текущий	
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом	Комбинированный	1	Как правильно выполнять основные движения в прыжках?	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в	Научатся: – организовывать и проводить	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	«согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»			Цели: учить выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	подвижные игры; – выполнять упражнение по образцу учителя и по-казу лучших учеников		
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	Комбинированный	1	Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега, развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»	Комбинированный	1	Каковы организационные приемы прыжков? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки); – технически правильно отталкиваться и приземляться в прыжке в длину с разбега	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)	
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие	Изучение нового материала	1	Как правильно регулировать физическую нагрузку? Цели: развивать координационные	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – регулировать физическую	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	координационные качества в упражнениях эстафет с мячами			способности, глазомер и точность при выполнении эстафет с мячами	успеха в учебной деятельности	нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений		
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	Комбинированный	1	Каковы правила выполнения челночного бега 3 × 10 м? Цели: развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через барьеры	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	Изучение нового материала	1	Как определить толчковую ногу и с какой стороны разбегаться? Цели: учить разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание»	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание»; – выполнять организующие строевые команды и приемы	Текущий	
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	Комбинированный	1	Какова этапность обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание»? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки в высоту различными	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: – выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
				способами				
17	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	Комбинированный	1	Как безопасно приземляться в прыжках? Цели: учить безопасному приземлению после выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки в высоту	Текущий	
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»	Изучение нового материала	1	Как правильно передать и принять эстафету? Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	Текущий	
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра	Комбинированный	1	Правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамейки и стенка)	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Научатся: – творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	«Перестрелка»							
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»	Комбинированный	1	Как избежать травм во время занятий физическими упражнениями? Цели: закрепить умение поднимать туловище из положения лежа на быстроту	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; – организовывать и проводить подвижные игры	Контроль двигательных качеств (подъем туловища за 30 секунд)	
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания	Применение знаний, умений	1	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Цели: закрепить навыки выполнения упражнений акробатики	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	
22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	Применение знаний, умений	1	Каковы правила выполнения упражнений акробатики и гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым методом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять упражнения для оценки динамики индивидуально о развитии основных физических качеств	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	Применение знаний, умений	1	Какова этапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цели: закрепить умение прыгать и пробегать через длинную вращающуюся скакалку; учить выполнять упражнения в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»	Изучение нового материала	1	Прыжки через гимнастического козла различными способами. Цели: учить прыжкам через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор присев и соскок вперед)	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла; – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	
25	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации,	Комбинированный	1	Правила передвижения по полосе препятствий с использованием гимнастических снарядов. Цели: учить	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий			безопасному преодолению полосы препятствий				
26	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)	Изучение нового материала	1	Какими способами регулируется физическая нагрузка? Цели: развивать силовые качества при выполнении упражнений с набивным мячом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановкой рук	Текущий	
27	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	Комбинированный	1	Что такое круговая тренировка? Цели: развивать гибкость в упражнении наклон вперед из положения стоя	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью;договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки; – организовывать и проводить подвижные игры	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)	
28	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув	Изучение нового материала	1	Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастической	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего	Научатся: – технически правильно выполнять перемах из виса	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка»			перекладине. Цели: учить выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине	действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	стоя на низкой перекладине; – соблюдать правила взаимодействия с игроками; – организовывать и проводить подвижные игры		
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	Изучение нового материала	1	Какова этапность при обучении перемахам на перекладине? Цели: учить выполнять серию упражнений на перекладине: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед на ноги	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине	Текущий	
30	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики).	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке. Цели: учить лазанью по гимнастической стенке; закрепить навык выполнения кувырка вперед	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырки); – соблюдать правила безопасного поведения во	Контроль двигательных качеств (подтягивание)	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата	
					универсальные учебные действия	предметные знания			
	Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест»						время занятий		
31	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	Комбинированный	1	Упражнения акробатики в парах. Цели: закрепить навык выполнения упражнений гимнастики	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника		Научатся: – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении	Текущий	
32	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	Комбинированный	1	Как выполнять лазанье по канату? Цели: учить лазанью по канату в три приема	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата		Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств	Текущий	
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическим и палками. Развитие внимания,	Комбинированный	1	Правила безопасности в упражнениях с гимнастическими палками. Цели: развивать внимание	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.		Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры в	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом»			и координацию в упражнениях с гимнастическими палками	Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	помещении; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой		
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	Комбинированный	1	Как развивать точность броска? Цели: учить точным броскам теннисного мяча	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – точно бросать мяч; – выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Текущий	
35	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал – садись»	Комбинированный	1	Какие действия на уроке могут привести к травмам? Цели: учить быстрому движению при передаче и ловле баскетбольного мяча; закрепить навык ведения мяча правой (левой) рукой в движении	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	Текущий	
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо	Применение знаний и умений	1	Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения?	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Научатся: – распределять свои силы во время медленного	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»			Цели: закрепить навык бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения	Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	разминочного бега; – правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения		
37	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Применение знаний и умений	1	Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения? Цели: закрепить навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук	Текущий	05.
38	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	Применение знаний и умений	1	Развитие быстроты и выносливости. Цели: учить быстрому движению при ловле и передаче баскетбольного мяча различными способами	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	
39	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координации	Применение знаний и умений	1	Как правильно вести и бросать мяч в кольцо? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять движение с мячом с изменением направления; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	х способностей в игре в мини-баскетбол							
40	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом? Цели: учить правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках; – взаимодействовать с партнерами в игре	Текущий	
41	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развитие скоростно-силовых качеств в поднимании туловища из положения лежа на спине на время. Цели: учить поднимать туловище из положения лежа на спине за 30 секунд	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 30 с)	
42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	Применение знаний и умений	1	Как действовать в игре, владея мячом, при атаке соперника? Цели: закрепить навык поворотов на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – технически правильно выполнять ведение и броски мяча; – взаимодействовать с партнерами в игре	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	Какие бывают способы бросков мяча одной рукой? Цели: закреплять навык броска мяча одной рукой	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять броски мяча одной рукой разными способами; – контролировать силу, высоту и точность броска	Текущий	
44	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	Каким боком передвигаться при ведении правой рукой, левой рукой? Цели: развивать координацию при ведении мяча приставными шагами правым и левым боком	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком; – взаимодействовать с партнерами в игре	Текущий	
45	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	Как выполняется остановка в два шага после ведения мяча? Цели: учить бросать мяч в корзину после ведения и остановки в два шага	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину	Текущий	
46	Совершенствование ведения мяча с изменением	Применение знаний	1	Как обходить противника? Цели: учить вести	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.	Научатся: – технически правильно	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол	и умений		баскетбольный мяч с изменением направления и обводкой партнера	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	выполнять ведение мяча с изменением направления; – соблюдать правила взаимодействия с игроками		
47	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Какие упражнения разминки следует выполнять перед броском набивного мяча? Цели: развивать силу в бросках набивного мяча из-за головы	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Научатся: – самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы	Контроль двигательных качеств (бросок набивного мяча)	
48	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1	Как действовать в игре командой? Цели: развивать навык выполнения баскетбольных упражнений в команде	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять упражнения для развития ловкости и координации; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	30.
49	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование	Применение знаний и умений	1	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Цели: закрепить навык переноса и крепления лыж,	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	ние движения на лыжах ступающим и скользящим шагом			выполнения движения на лыжах		подготовкой		
50	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	Применение знаний и умений	1	Как подбирать спортивную форму в соответствии с погодой? Цели: закрепить навык передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции	Текущий	
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	Применение знаний и умений	1	Как правильно подбирать лыжи и палки в соответствии с ростом? Цели: развивать выносливость попеременным двухшажным ходом на лыжах с палками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – подбирать лыжи и палки по росту; – технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками	Текущий	
52	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	Применение знаний и умений	1	Какие упражнения разминки выполняются перед прохождением дистанции на лыжах? Цели: закрепить навык одновременного одношажного хода на лыжах с палками	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
53	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	Комбинированный	1	Как распределять силы при ходьбе на лыжах на большой дистанции? Цели: учить одновременному бесшажному ходу под уклон на лыжах с палками	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон	Текущий	
54	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»	Применение знаний и умений	1	Как избежать падения при спуске с горки на лыжах? Цели: развивать выносливость, координацию в движении на лыжах различными способами	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах)	Текущий	
55	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	Применение знаний и умений	1	Какие действия и команды выполняются при обгоне на лыжах? Цели: закрепить навык выполнения одновременного двухшажного хода на лыжах с палками	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций	Текущий	
56	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения	Применение знаний и умений	1	Как выполнять чередование шага и хода на лыжах? Цели: развивать выносливость и координацию	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность,	Научатся: – выявлять характерные ошибки в технике выполнения	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	дистанции			во время прохождения дистанции на лыжах	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	лыжных ходов		
57	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	Применение знаний и умений	1	В каких случаях применяется торможение падением? Цели: закрепить навык торможения и поворотов на лыжах	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах	Текущий	
58	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м	Применение знаний и умений	1	Развитие выносливости. Цели: учить выполнять спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка»	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Текущий	
59	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Какой интервал соблюдается при очередном старте на лыжах? Цели: учить прохождению на лыжах дистанции 1000 м на время	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности	Текущий	
60	Разучивание	Комбин	1	Как самостоятельно	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов	Научатся:	Теку-	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	игровой		заниматься в свободное время играми и лыжной подготовкой? Цели: учить организовывать самостоятельную деятельность зимой на улице	решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	– организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности	щий	
61	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения в спортивном зале с мячами. Цели: закрепить навык броска и ловли волейбольного мяча различными способами	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча	Текущий	
62	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	Комбинированный	1	Как правильно и точно выполнять броски мяча через сетку? Цели: учить ловить мяч через сетку; развивать координационные способности при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
63	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в	Комбинированный	1	Подача мяча. Цели: учить ловить мяч через сетку с подачи	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль	Научатся: – соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	пионербол				результата	упражнениями с мячом		
64	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Комбинированный	1	Как правильно и точно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи? Цели: учить ловить мяч с подачи	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи	Текущий	
65	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	Изучение нового материала	1	Как правильно выполнять стойку волейболиста? Цели: учить двигательным действиям во время игры в волейбол	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
66	Обучение упражнениям с мячом в парах: – верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; – прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	Изучение нового материала	1	Развитие координационных способностей. Цели: учить бросать и ловить мяч в паре различными способами	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять игровые упражнения с элементами волейбола	Текущий	
67	Обучение упражнениям с мячом в парах: – нижняя	Изучение нового материала	1	Упражнения с мячом в паре. Цели: развивать координационные	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего	Научатся: – выполнять упражнения для развития	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	передача мяча с собственным подбрасыванием; – прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	аала		способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	ловкости и координации		
68	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1	Развитие ловкости и координации. Цели: закрепить положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу сетки	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры с мячом; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
69	Обучение упражнениям с мячом в парах: – нижняя прямая подача на расстоянии 5–6 метров от партнера; – прием и передача мяча после подачи партнером	Изучение нового материала	1	Как точно выполнять подачу и передачу мяча? Цели: учить нижней прямой подаче, приему и передаче мяча после подачи партнером	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку	Текущий	
70	Обучение упражнениям с мячом в парах: – верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; – прием сверху и передача мяча	Применение знаний и умений	1	Упражнения с элементами волейбола в паре. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения с элементами волейбола; – соблюдать правила предупреждения травматизма	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	после набрасывания партнером			мячом			во время занятий упражнениями с мячом	
71	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1	Развитие координационных способностей. Цели: закрепить навык выполнения упражнений с элементами волейбола в паре	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		Научатся: – технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку различными способами	Текущий
72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	Применение знаний и умений	1	Правила выполнения бросков и ловли волейбольного мяча. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями	Текущий
73	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1	Правила и условия проведения игры в волейбол. Цели: учить применять освоенные навыки упражнений с элементами волейбола в игровой деятельности	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		Научатся: – выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол	Текущий
74	Совершенствование упражнений	Применение	1	Развитие координационных	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.		Научатся: –	Текущий

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	знаний и умений		способностей. Цели: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	организовывать и проводить подвижные игры с мячом; – соблюдать правила взаимодействия с игроками		
75	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения в подвижных и спортивных играх. Цели: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – применять элементы волейбола в игре в пионербол; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
76	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическим и палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»	Комбинированный	1	Правила безопасности в упражнениях гимнастики. Цели: учить упражнениям на гимнастической стенке	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	Текущий	
77	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки»	Применение знаний и умений	1	Правила безопасного выполнения упражнений акробатики. Цели: закрепить навык выполнения кувырков вперед и назад, стойки на	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Научатся: – технически правильно выполнять упражнения акробатики; – организовывать и проводить	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
				лопатках, голове, руках у опоры	достижении поставленных целей	подвижные игры		
78	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80–100 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки»	Применение знаний и умений	1	Развитие равновесия. Цели: учить выполнять упражнения на гимнастическом бревне различными способами	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения на гимнастическом бревне, – контролировать осанку при выполнении упражнений	Текущий	
79	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	Применение знаний и умений	1	Развитие равновесия. Цели: закрепить навык упражнений на гимнастическом бревне высотой 80–100 см (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях)	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения для развития равновесия на гимнастическом бревне	Текущий	
80	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Развитие силовых качеств. Цели: закрепить умение лазать по канату в три приема	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	
81	Совершенствование ходьбы по	Применение	1	Развитие равновесия.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Научатся: – выполнять	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	гимнастическом у бревну высотой 80–100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»	знаний и умений		Цели: закрепить навыки ходьбы по гимнастическому бревну в различных сочетаниях без потери равновесия	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	упражнения для развития равновесия; – соблюдать правила взаимодействия с игроками		
82	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Развитие силы. Цели: учить прыгать через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед)	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла	Текущий	
83	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»	Применение знаний и умений	1	Развитие координационных способностей. Цели: закрепить навык перемаха на низкой перекладине из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; – удерживать стойку на руках в течение длительного времени	Текущий	
84	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой	Проверка и коррекция знаний	1	Развитие силы в подтягивании на перекладине. Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Научатся: – организовывать и проводить подвижные игры;	Контроль двигательных качеств (подтяг	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»	и умений		игровых упражнений с мячом	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	– соблюдать правила взаимодействия с игроками	ивание)	
85	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель»	Комбинированный	1	Как выполнять серию кувырков вперед? Цели: учить выполнять связку упражнений на перекладине: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед на ноги	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять упражнения на перекладине; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	
86	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой; развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	Комбинированный	1	Роль физической деятельности оздоровительной направленности. Цели: учить выполнять упражнения акробатики в связке: «ласточка», упор в широкой стойке ноги врозь,	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – характеризовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
				перекатом вперед, лечь, мост, «стойка на лопатках», перекатом вперед, упор присев, встать				
87	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»	Комбинированный	1	Развитие гибкости. Цели: учить выполнять комплекс упражнений по профилактике заболеваний дыхательной системы посредством упражнений по методике А. Стрельниковой	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – выполнять упражнения для развития гибкости; – организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)	
88	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка»	Изучение нового материала	1	Развитие гибкости в упражнениях акробатики. Цели: учить выполнять упражнения для коррекции зрения	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью	Текущий	
89	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием	Проверка и коррекция	1	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Коммуникативные: формулируют собственное мнение;	Научатся: – выполнять упражнения гимнастики для глаз;	Контроль двигательных качеств	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации	знаний и умений		Цели: учить выполнять комбинацию упражнений акробатики (кувырок вперед, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 180°, упор присев, прыжком упор лежа, лечь на живот, «рыбка», «корзинка», встать)	используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	– выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	(бросок набивного мяча)	
90	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики	Применение знаний и умений	1	Акробатические элементы. Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Текущий	
91	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод»	Комбинированный	1	Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Цели: закрепить навыки упражнений легкой атлетики на развитие скорости и координации	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	
92	Контроль за развитием	Проверка	1	Как контролировать развитие	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Научатся: –	Контроль	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту»	и коррекция знаний и умений		двигательных качеств? Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту во время выполнения челночного бега	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	характеризовать способы закаливания организма; – технически правильно выполнять челночный бег	двигательных качеств (челночный бег)	
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту в беге на короткие дистанции	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: – оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях	Контроль двигательных качеств (бег на 30 м)	
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная	Применение знаний и умений	1	Как развивать ловкость и быстроту? Цели: закрепить навык броска малого мяча различными способами	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – соблюдать правила взаимодействия с игроками; – организовывать и проводить подвижные игры		

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	цель»							
95	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цели: закрепить навык метания теннисного мяча на дальность	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – метать теннисный мяч на дальность с правильной постановкой руки	Контроль двигательных качеств (метание теннисного мяча на дальность)	
96	Развитие силы в метании набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в минифутбол	Применение знаний и умений	1	Развитие силовых качеств. Цели: закрепить навык метания набивных мячей различными способами	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий	Текущий	
97	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	Комбинированный	1	Организационные приемы прыжков. Цели: выполнять легкоатлетические упражнения – прыжки в высоту и в длину с разбега	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	Игра в минифутбол							
98	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в минифутбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как развивать выносливость при медленном беге? Цели: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 минут	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)	
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе и с ускорением	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Научатся: – равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Контроль двигательных качеств (бег на 60 м)	
100	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Научатся: – равномерно распределять свои силы для завершения бега; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Контроль двигательных качеств (бег на 1000 м)	
101	Разучивание упражнений эстафет «Веселые	Комбинированный	1	Как использовать полученные навыки в процессе обучения?	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Научатся: – подбирать эстафеты и формулировать	Текущий	

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты		Вид контроля	Дата
					универсальные учебные действия	предметные знания		
	старты»			Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	их правила; – организовывать и проводить «Веселые старты»; – соблюдать правила взаимодействия с игроками		
102	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Комбинированный	1	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Научатся: – называть игры и формулировать их правила; организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Мединцов Виктор Владимирович

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022