**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**Комитет образования Администрации Новгородского муниципального района**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Чечулинская средняя общеобразовательная школа»**

****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО на Педагогическом советеПротокол № 5от 27.06. 2024г г. |  | УТВЕРЖДЕНОДиректор Алексеев А. В.Приказ №60от 04.07.2024 г. |

**Рабочая программа для учащихся, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

предмет: **Физическая культура**

класс: **1-4**

срок реализации программы 4 года

Автор – составитель:

 **Васильева Юлия Александровна**

учитель физической культуры

**Чечулино 2024**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих документов**:**

* Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ).
* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
* Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ «Чечулинской СОШ»;
* Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы. /Под. ред. В.В. Воронковой/ - М.: «Просвещение» 2013 г.
* Устав МАОУ «Чечулинской СОШ»;
* Учебный план МАОУ «Чечулинская СОШ».

Срок реализации программы – 4 года, 1 класс – 99 часов в год, 2-4 – 102 часа в год. Количество часов в неделю – 3 часа.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;

- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Коррекционные задачи:**

* коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
* коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
* коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
* компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
* профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
* коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
* коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно- образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

 **Планируемые результаты**

**Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

|  |
| --- |
| **Формируемые БУД на урока физической культуры с нумерацией для дальнейшего сокращенного представления.** |
| Личностные  | № | Коммуникативные | № | Регулятивные | № | Познавательные | № |
| 1.Развивать готовность к сотрудничеству | Л1. | 1.Вступать в контакт с учителем и учениками. | К1. | 1.Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Р1. | 1.Формировать умения строиться по росту. | П1. |
| 2.Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. | Л2. | 2.Приветствовать учителя и одноклассников. | К2. | 2. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. | Р2. | 2.Развивать умения различать и выполнять простые команды. | П2. |
| 3. Развивать желание помогать другим. | Л3. | 3.Работать в коллективе. | К3. | 3.Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. | Р3. | 3.Осваивать способы развития физических качеств. | П3. |
| 4.Формировать «чувство локтя», взаимовыручки. | Л4. | 4.Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. | К4. | 4.Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. | Р4. | 4.Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. | П4. |
| 5.Стремление к физическому совершенству. | Л5. | 5.Уметь работать в группе. | К5. | 5.Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. | Р5. | 5.Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию. | П5. |
| 6.Стремление к развитию своих физических возможностей. | Л6. | 6.Уметь работать в парах при выполнении упражнений. | К6. | 6.Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем. | Р6. | 6. Описывать технику выполнения упражнений. | П6. |
| 7.Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса. | Л7. | 7.Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. | К7. | 7.Активно работать на уроке. | Р7. | 7.Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. | П7. |
| 8.Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. | Л8. | 8.Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий. | К8. | 8.Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. | Р8. | 8.Планировать спортивные занятия в течение дня. | П8. |
| 9. Формировать чувство ответственности за свои поступки. | Л9. | 9.Слушать и понимать инструкцию учителя. | К9. | 9.Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. | Р9. | 9.Осваивать комплексы индивидуальной утренней гимнастики. | П9. |
| 10. Учиться контролировать свои эмоции. | Л10. | 10.Сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. | К10. | 10.Соблюдать дистанцию при беге. | Р10. | 10.Планировать режим занятий и отдыха. | П10. |
| 11. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. | Л11. | 11.Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение. | К11. | 11.Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. | Р11. | 11.Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). | П11. |
| 12. Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов. | Л12. | 12.Разрешать конфликтные ситуации при помощи диалога. | К12. | 12.Соотносить результат своего действия с заданным образцом. | Р12. | 12.Уметь выбирать для себя способ закаливания. | П12. |
| 13. Формировать выносливость, терпение, выдержку. | Л13. | 13.Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией. | К13. | 13.Адекватно реагировать на оценку учителя. | Р13. | 13.Уметь определять состояние своего здоровья. | П13. |
| 14. Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений. | Л14. | 14.Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь. | К14. | 14.Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений. | Р14. | 14.Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр. | П14. |
| 15. Развивать стремление к преодолению собственных слабостей. | Л15. | 15.Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами. | К15. | 15.Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога. | Р15. | 15.Осваивать правильную технику физических упражнений. | П15. |
| 16. Развивать стремление преодолевать себя, становиться совершеннее. | Л16. | 16.Договариваться с одноклассниками во время возникновения нестандартных ситуаций. | К16. | 16.Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости. | Р16. | 16.Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. | П16. |
| 17. Проявлять и демонстрировать качество силы, быстроты,  | Л17. | 17.Вести диалог. | К17. | 17.Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом. | Р17. | 17.Понимать команды учителя. | П17. |
| 18. Стремиться к постоянному физическому развитию. | Л18. |  |  |  |  | 18.Понимать значение специальных сигналов во время урока. | П18. |
| 19.Привлекать к ЗОЖ членов своей семьи, заботиться об их здоровье. | Л19. |  |  |  |  | 19.Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке и в спортивном зале. | П19. |
| 20.Понимать и принимать личную ответственность за свои поступки. | Л20. |  |  |  |  | 20.Классифицировать виды спортивных игр по наглядным картинкам и описанию. | П20. |
| 21.Осознавать себя членом школьного коллектива. | Л21. |  |  |  |  | 21.Уметь отличать предметы по их признакам. | П21. |
| 22.Развивать способности к осмыслению своего социального окружения. | Л22. |  |  |  |  | 22.Уметь при помощи учителя выбирать стратегию игры, излагать правила проведения подвижных игр. | П22. |
| 23.Формировать готовность взаимодействия с окружающими. | Л23. |  |  |  |  |  |  |
| 24.Готовить себя к безопасному поведению в социуме. | Л24. |  |  |  |  |  |  |
| 25.Формировать целостный взгляд на мир, осознавать его природное и социальное единство. | Л25. |  |  |  |  |  |  |

**Содержание учебного курса**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;

- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

***Гимнастика с основами акробатики***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал.**

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами*:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;** переноска грузов и передача предметов**;** прыжки.

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения**. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

*Ходьба*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание*. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двух шажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

***Подвижные игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

**Практический материал.** *Подвижные игры*. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием. Игры с элементами баскетбола.

**Критерии оценивания**
**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:**

* Учащийся не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
* Учащийся не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры;
* Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
* Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств;
* Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:**

* Учащийся имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
* Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе;
* Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии;
* Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия;
* Учащийся частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий:**

* Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
* Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе;
* Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии;
* Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
* Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
* Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
 **Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий:**
* Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
* Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе;
* Учащийся соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;
* Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
* Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;
* Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста;
* Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры;
* Учащийся нашей школы принимает активное участие в школьных, районных, городских соревнованиях за школу имеет право на дополнительные баллы в оценивании его результатов учебной деятельности.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **класс** |
| I | II | III | IV |
| 1 | Знания о физической подготовке | В процессе урока |
| 2 | Подвижные игры | 53 | 53 | 53 | 53 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 4 | Легкая атлетика | 20 | 23 | 23 | 23 |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | Итого | 99 | 102 | 102 | 102 |

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Тип урока | Формируемые БУД |
| 1 | Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятию «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место» | Вводный | Личностные: Л1, Л21.Познавательные: П4Регулятивные: Р1, Р2,Р3Коммуникативные:К1,К2 |
| 2 | Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт». Разучивание игры «Ловишка» | Изучение нового материала | Личностные:Л1,Л21Познавательные:П4Регулятивные: Р1,Р2,Р3Коммуникативные: К1,К2 |
| 3 | Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры салки с домом» | Комбинированный | Личностные:Л1, Л21.Познавательные: П2, П4Регулятивные: Р1,Р2,Р3Коммуникативные:К1,К2 |
| 4 | Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | Комбинированный | Личностные:Л1,Л21Познавательные:П2,П4Регулятивные: Р1,Р2,Р3Коммуникативные: К1,К2,К3 |
| 5 | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка» | Изучение нового материала | Личностные:Л1,Л21,Л2Познавательные: П2,П4,П1Регулятивные: Р2,Р3,Р4КоммуникативныеК1,К2,К4 |
| 6 | Закрепление прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка» | Изучение нового материала | Личностные:Л2,Л3Познавательные:П2,П4,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К1,К2,К9 |
| 7 | Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки» | Комбинированный | Личностные:Л2,Л3ПознавательныеП2,П4,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К2,К3,К7 |
| 8 | Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». | Комбинированный | Личностные:Л2,Л3ПознавательныеП2,П4,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К2,К3,К7 |
| 9 | Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». | Комбинированный | Личностные:Л2,Л3Познавательные:П1,П2,П5Регулятивные:Р2,Р3,Р4Коммуникативные:К2,К3,К9 |
| 10 | Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника». | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л2,Л3Познавательные:П1,П2,П5Регулятивные:Р2,Р3,Р4Коммуникативные:К2,К3,К9 |
| 11 | Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника». | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л2,Л3Познавательные:П1,П2,П5Регулятивные:Р2,Р3,Р4Коммуникативные:К2,К3,К9 |
| 12 | Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжкам в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. | Комбинированный | Личностные:Л2,Л3Познавательные:П1,П2,П5Регулятивные:Р2,Р3,Р4Коммуникативные:К2,К3,К9 |
| 13 | Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. | Комбинированный | Личностные:Л2,Л3,Л4Познавательные:П2,П3,П5Регулятивные:Р1,Р3,Р5Коммуникативные:К2,К3,К5 |
| 14 | Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два мороза». Игра «Удочка» | Комбинированный | Личностные:Л2,Л3,Л4Познавательные:П2,П3,П5Регулятивные:Р1,Р3,Р5Коммуникативные:К2,К3,К5 |
| 15 | Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два мороза». Игра «Удочка» | Комбинированный | Личностные:Л2,Л3,Л4Познавательные:П2,П3,П5Регулятивные:Р1,Р3,Р5Коммуникативные:К2,К3,К5 |
| 16 | Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы». | Комбинированный | Личностные:Л2,Л3,Л4Познавательные:П2,П3,П5Регулятивные:Р1,Р3,Р5Коммуникативные:К2,К3,К5 |
| 17 | Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?» | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л2,Л3,Л8Познавательные:П2,П3,П4Регулятивные:Р7,Р3,Р5Коммуникативные:К1,К2,К4 |
| 18 | Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?» | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л2,Л3,Л8Познавательные:П2,П3,П4Регулятивные:Р7,Р3,Р5Коммуникативные:К1,К2,К4 |
| 19 | Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Совушка» | Комбинированный | Личностные:Л2,Л3,Л8Познавательные:П2,П3,П4Регулятивные:Р7,Р3,Р5Коммуникативные:К1,К2,К4 |
| 20 | Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле» | Комбинированный | Личностные:Л2,Л3,Л8Познавательные:П2,П3,П4Регулятивные:Р7,Р3,Р5Коммуникативные:К1,К2,К4 |
| 21 | Обучение техники выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. | Изучение нового материала | Личностные:Л2,Л3,Л8Познавательные:П2,П3,П4Регулятивные:Р7,Р3,Р5Коммуникативные:К1,К2,К4 |
| 22 | Закрепление техники выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. | Изучение нового материала | Личностные:Л2,Л3,Л8Познавательные:П2,П3,П4Регулятивные:Р7,Р3,Р5Коммуникативные:К1,К2,К4 |
| 23 | Обучение техники выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место» | Комбинированный | Личностные:Л2,Л3,Л8Познавательные:П2,П3,П4Регулятивные:Р7,Р3,Р5Коммуникативные:К1,К2,К4 |
| 24 | Обучение техники выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место» | Комбинированный | Личностные:Л1,Л9,Л21Познавательные:П16,П17,П18Регулятивные:Р3,Р4,Р7Коммуникативные:К2,К4,К5 |
| 25 | Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях. | Изучение нового материала | Личностные:Л1,Л9,Л21Познавательные:П16,П17,П18Регулятивные:Р3,Р4,Р7Коммуникативные:к2,К4,К5 |
| 26 | Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке. | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л1,Л9,Л21Познавательные:П16,П17,П18Регулятивные:Р3,Р4,Р7Коммуникативные:к2,К4,К5 |
| 27 | Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!» | Применение знаний, умений | Личностные:Л1,Л9,Л21Познавательные:П16,П17,П18Регулятивные:Р3,Р4,Р7Коммуникативные:к2,К4,К5 |
| 28 | Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер» | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л1,Л9,Л21Познавательные:П16,П17,П18Регулятивные:Р3,Р4,Р7Коммуникативные:К2,К4,К5 |
| 29 | Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Волк во рву» | Изучение нового материала | Личностные:Л1,Л9,Л21Познавательные:П16,П17,П18Регулятивные:Р3,Р4,Р7Коммуникативные:К2,К4,К5 |
| 30 | Обучение техники выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры «Тараканчики» | Изучение нового материала | Личностные:Л1,Л9,Л21Познавательные:П16,П17,П18Регулятивные:Р3,Р4,Р7Коммуникативные:К2,К4,К5 |
| 31 | Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. Обучение перекату назад в группировке. | Изучение нового материала | Личностные:Л1,Л9,Л21Познавательные:П16,П17,П18Регулятивные:Р3,Р4,Р7Коммуникативные:К2,К4,К5 |
| 32 | Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка» | Комбинированный | Личностные:Л1,Л9,Л21Познавательные:П16,П17,П18Регулятивные:Р3,Р4,Р7Коммуникативные:К2,К4,К5 |
| 33 | Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко» | Изучение нового материала | Личностные:Л1,Л5,Л6Познавательные:П2,П3,П4Регулятивные:Р2,Р4,Р5Коммуникативные:К3,К4 |
| 34 | Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед. | Изучение нового материала | Личностные:Л1,Л5,Л6Познавательные:П2,П3,П4Регулятивные:Р2,Р4,Р5Коммуникативные:К3,К4 |
| 35 | Совершенствование навыков лазанья и перелазания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки. | Комбинированный | Личностные:Л1,Л5,Л6Познавательные:П2,П3,П4Регулятивные:Р2,Р4,Р5Коммуникативные:К3,К4 |
| 36 | Совершенствование навыков лазанья и перелазания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки. | Комбинированный | Личностные:Л1,Л5,Л6Познавательные:П2,П3,П4Регулятивные:Р2,Р4,Р5Коммуникативные:К3,К4 |
| 37 | Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». | Изучение нового материала | Личностные:Л1,Л7,Л6Познавательные:П2,П3,П4Регулятивные:Р2,Р4,Р7Коммуникативные:К5,К4 |
| 38 | Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». | Комбинированный | Личностные:Л1,Л7,Л6Познавательные:П2,П3,П4Регулятивные:Р2,Р4,Р7Коммуникативные:К5,К4 |
| 39 | Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «Ноги на весу» | Комбинированный | Личностные:Л1,Л7,Л6Познавательные:П2,П3,П4Регулятивные:Р2,Р4,Р7Коммуникативные:К5,К4 |
| 40 | Обучение лазанью по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу» | Изучение нового материала | Личностные:Л1,Л7,Л6Познавательные:П2,П3,П4Регулятивные:Р2,Р4,Р7Коммуникативные:К5,К4,К3 |
| 41 | Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке. | Комбинированный | Личностные:Л1,Л5,Л7Познавательные:П2,П3,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К9 |
| 42 | Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке. | Комбинированный | Личностные:Л1,Л5,Л7Познавательные:П2,П3,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К9 |
| 43 | Обучение лазанью и перелезанию по гимнастической стенке различными способами. Совершенствование лазанья по канату. | Комбинированный | Личностные:Л1,Л5,Л7Познавательные:П2,П3,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К9 |
| 44 | Обучение упражнениям для развития и координации: упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге. | Изучение нового материала | Личностные:Л1,Л5,Л7Познавательные:П2,П3,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К9 |
| 45 | Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц» | Изучение нового материала | Личностные:Л1,Л5,Л7Познавательные:П2,П3,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К9 |
| 46 | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений | Комбинированный | Личностные: Л2, Л4,Л10Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р4,Р6,Р7Коммуникативные: К3,К5,К9 |
| 47 | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений | Комбинированный | Личностные: Л2, Л4,Л10Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р4,Р6,Р7Коммуникативные: К3,К5,К9 |
| 48 | Обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в пара. Разучивание игры « Чехарда» | Комбинированный | Личностные: Л2, Л4,Л10Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р4,Р6,Р7Коммуникативные: К3,К5,К9 |
| 49 | Совершенствование и усложнение упражнения полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке. | Применение знаний и умений | Личностные: Л2, Л4,Л10Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р4,Р6,Р7Коммуникативные: К3,К5,К9 |
| 50 | Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Разучивание игры «день и ночь» | Комбинированный | Личностные: Л2, Л4,Л10Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р4,Р6,Р7Коммуникативные: К3,К5,К9 |
| 51 | Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых эстафет «Веселые старты» | Применение знаний и умений | Личностные: Л1, Л3,Л8Познавательные:П3,П4,П17Регулятивные:Р4,Р5,Р6Коммуникативные: К3,К4,К7 |
| 52 | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» | Применение знаний и умений | Личностные: Л1, Л3,Л8Познавательные:П3,П4,П17Регулятивные:Р4,Р5,Р6Коммуникативные: К3,К4,К7 |
| 53 | Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спорт инвентаря для занятия на лыжах. | Изучение нового материала | Личностные: Л1, Л3,Л8Познавательные:П3,П4,П17Регулятивные:Р4,Р5,Р6Коммуникативные: К3,К4,К7 |
| 54 | Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. | Изучение нового материала | Личностные: Л1, Л3,Л8Познавательные:П3,П4,П17Регулятивные:Р4,Р5,Р6Коммуникативные: К3,К4,К7 |
| 55 | Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне | Комбинированный | Личностные: Л1, Л3,Л8Познавательные:П3,П4,П17Регулятивные:Р4,Р5,Р6Коммуникативные: К3,К4,К7 |
| 56 | Развития умения двигаться на лыжах скользящим шагом | Комбинированный | Личностные: Л4, Л3,Л5Познавательные:П3,П4,П17Регулятивные:Р4,Р7,Р6Коммуникативные: К17,К4,К5 |
| 57 | Развития умения двигаться на лыжах скользящим шагом | Комбинированный | Личностные: Л4, Л3,Л5Познавательные:П3,П4,П17Регулятивные:Р4,Р7,Р6Коммуникативные: К17,К4,К5 |
| 58 | Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах, без палок. | Изучение нового материала | Личностные: Л4, Л3,Л5Познавательные:П3,П4,П17Регулятивные:Р4,Р7,Р6Коммуникативные: К17,К4,К5 |
| 59 | Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8 градусов | Изучение нового материала | Личностные: Л4, Л3,Л5Познавательные:П3,П4,П17Регулятивные:Р4,Р7,Р6Коммуникативные: К17,К4,К5 |
| 60 | Обучение торможению на лыжах | Изучение нового материала | Личностные: Л2, Л4,Л10Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р4,Р6,Р7Коммуникативные: К3,К5,К9 |
| 61 | Обучение торможению на лыжах | Комбинированный | Личностные: Л2, Л4,Л10Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р4,Р6,Р7Коммуникативные: К3,К5,К9 |
| 62 | Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок. | Изучение нового материала | Личностные: Л2, Л4,Л10Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р4,Р6,Р7Коммуникативные: К3,К5,К9 |
| 63 | Обучение скользящему шагу на лыжах с палками | Комбинированный | Личностные:Л1,Л5,Л7Познавательные:П2,П3,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К |
| 64 | Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах. | Комбинированный | Личностные:Л1,Л5,Л7Познавательные:П2,П3,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К9 |
| 65 | Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5-8 градусов с палками | Комбинированный | Личностные:Л1,Л5,Л7Познавательные:П2,П3,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К8 |
| 66 | Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м на медленном темпе | Применение знаний и умений | Личностные:Л3,Л8,Л9Познавательные:П3,П7,П14Регулятивные:Р8,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К8 |
| 67 | Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы» | Изучение нового материала | Личностные:Л3,Л8,Л9Познавательные:П3,П7,П14Регулятивные:Р8,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К8 |
| 68 | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы». | Комбинированный | Личностные:Л3,Л8,Л9Познавательные:П3,П7,П14Регулятивные:Р8,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К8 |
| 69 | Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки» | Комбинированный | Личностные:Л3,Л8,Л9Познавательные:П3,П7,П14Регулятивные:Р8,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К8 |
| 70 | Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга» | Комбинированный | Личностные:Л3,Л8,Л9Познавательные:П3,П7,П14Регулятивные:Р8,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К8 |
| 71 | Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка» | Комбинированный | Личностные:Л3,Л8,Л9Познавательные:П3,П7,П14Регулятивные:Р8,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К8 |
| 72 | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах» | Комбинированный | Личностные:Л3,Л8,Л9Познавательные:П3,П7,П14Регулятивные:Р8,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К8 |
| 73 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка» | Проверка и коррекция знаний | Личностные:Л3,Л8,Л9Познавательные:П3,П7,П14Регулятивные:Р8,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К8 |
| 74 | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка» | Проверка и коррекция знаний | Личностные:Л3,Л8,Л9Познавательные:П3,П7,П14Регулятивные:Р8,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К8 |
| 75 | Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. Игра «Охотники и утки» | Комбинированный | Личностные:Л3,Л8,Л9Познавательные:П3,П7,П14Регулятивные:Р8,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К8 |
| 76 | Обучение упражнениям акробатики у стены. Разучивание игры с мячами «Передал-садись» | Комбинированный | Личностные:Л1,Л10,Л9Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р8,Р2,Р5Коммуникативные:К4,К9 |
| 77 | Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки. | Комбинированный | Личностные:Л1,Л10,Л9Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р8,Р2,Р5Коммуникативные:К4,К9 |
| 78 | Развитие координации посредством упоров на руках. Разучивание игры «Пустое место» | Применение знаний, умений | Личностные:Л1,Л10,Л9Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р8,Р2,Р5Коммуникативные:К4,К9 |
| 79 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Коньки-горбунки» | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л1,Л10,Л9Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р8,Р2,Р5Коммуникативные:К4,К9 |
| 80 | Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки» | Применение знаний, умений | Личностные:Л2,Л3ПознавательныеП2,П4,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К2,К3,К7 |
| 81 | Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое место» | Изучение нового материала | Личностные:Л2,Л3ПознавательныеП2,П4,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К2,К3,К7 |
| 82 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер» | Проверка и коррекция знаний, умений | Личностные:Л1,Л9ПознавательныеП2,П15,П17Регулятивные:Р2,Р7,Р4Коммуникативные:К3,К5,К9 |
| 83 | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «Правильный номер с мячом». | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л1,Л9ПознавательныеП2,П15,П17Регулятивные:Р2,Р7,Р4Коммуникативные:К3,К5,К9 |
| 84 | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «Правильный номер с мячом». | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л1,Л9ПознавательныеП2,П15,П17Регулятивные:Р2,Р7,Р4Коммуникативные:К3,К5,К9 |
| 85 | Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки» | Применение знаний и умений | Личностные:Л1,Л10,Л9Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р8,Р2,Р5Коммуникативные:К4,К9 |
| 86 | Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь» | Применение знаний и умений | Личностные:Л1,Л10,Л9Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р8,Р2,Р5Коммуникативные:К4,К9 |
| 87 | Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь» | Применение знаний и умений | Личностные:Л1,Л10,Л9Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р8,Р2,Р5Коммуникативные:К4,К9 |
| 88 | Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. | Применение знаний и умений | Личностные:Л1,Л10,Л9Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р8,Р2,Р5Коммуникативные:К4,К9 |
| 89 | Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. | Применение знаний и умений | Личностные:Л3,Л8,Л9Познавательные:П3,П7,П14Регулятивные:Р8,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К8 |
| 90 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л3,Л8,Л9Познавательные:П3,П7,П14Регулятивные:Р8,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К8 |
| 91 | Метание теннисного мяча на дальность, развитие выносливости. | Применение знаний, умений | Личностные:Л3,Л8,Л9Познавательные:П3,П7,П14Регулятивные:Р8,Р3,Р4Коммуникативные:К5,К7,К8 |
| 92 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи» | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные: Л2, Л4,Л10Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р4,Р6,Р7Коммуникативные: К3,К5,К9 |
| 93 | Контроль пульса. Строевые упражнения | Комбинированный | Личностные: Л2, Л4,Л10Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р4,Р6,Р7Коммуникативные: К3,К5,К9 |
| 94 | Контроль за развитие двигательных качеств: челночный бег 3 по 10м. Разучивание игры с элементами пионербола | Проверка и коррекция знаний, умений | Личностные: Л2, Л4,Л10Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р4,Р6,Р7Коммуникативные: К3,К5,К9 |
| 95 | Совершенствование бросков и ловле мяча. Разучивание игры в пионербол | Применение знаний, умений | Личностные: Л3, Л4Познавательные:П4,П7Регулятивные:Р4,Р6,Р7Коммуникативные: К3,К5,К9 |
| 96 | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров» | Комбинированный | Личностные: Л2, Л4,Л10Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р4,Р6,Р7Коммуникативные: К6,К5,К8 |
| 97 | Развитие двигательных качеств, быстроты, выносливости в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями | Применение знаний, умений | Личностные: Л2, Л4,Л10Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р4,Р6,Р7Коммуникативные: К6,К5,К8 |
| 98 | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров» | Комбинированный | Личностные: Л2, Л4,Л10Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р4,Р6,Р7Коммуникативные: К6,К5,К8 |
| 99 | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров» | Комбинированный | Личностные: Л2, Л4,Л10Познавательные:П3,П7,П9Регулятивные:Р4,Р6,Р7Коммуникативные: К6,К5,К8 |

**Календарно-тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Домашнее задание | Тип урока | Формируемые БУД |
| 1. | Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки- догонялки» | Повторить правила поведения в спортивном зале | Вводный | Личностные:Л21, Л1,Л2.Познавательные:П4Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 2. | Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка» | Повторить строевые команды, повторить технику высокого старта | Изучение нового материала | Личностные:Л21, Л1,Л2.Познавательные:П4Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 3. | Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом» | Повторить технику бега с высокого старта | Изучение нового материала | Личностные:Л21, Л1,Л2.Познавательные:П4,П2Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 4. | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 по 10 м. Игра «Гуси-лебеди» | Повторить челночный бег 5\*10 м.  | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л21, Л1,Л2.Познавательные:П4Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 5. | Развитие внимания, мышления, при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка» | Прыжки на скакалке (2 раза по 30 сек) | Изучение нового материала | Личностные:Л21, Л1,Л2.Познавательные:П4,П1Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 6. | Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки» | Повторить понятие «физическая культура» | Комбинированный | Личностные:Л21, Л1,Л2.Познавательные:П4Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 7. | Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит?» | Поднимание туловища из положения лежа (30 сек.) | Комбинированный | Личностные:Л21, Л3,Л4.Познавательные:П4,П2,П3Регулятивные:Р6,Р3,Р4Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 8. | Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника». | Сгибание и разгибание рук у упоре лежа (м – 7 раз, д – 5 раз) | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л21, Л1,Л2.Познавательные:П4Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К4,К2,К7 |
| 9. | Ознакомление и историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. | Повторить прыжок в длину с места  | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л21, Л1,Л2.Познавательные:П4,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К4,К2,К7 |
| 10. | Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два мороза» | Бег 300 метров | Комбинированный | Личностные:Л21, Л1,Л2.Познавательные:П4Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К4,К2,К7 |
| 11. | Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | Повторить понятие «физические качества» | Применение знаний, умений | Личностные:Л21, Л1,Л2.Познавательные:П4Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К4,К2,К7 |
| 12. | Ознакомление с основными способами выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции. | Повторить понятие «выносливость» | Комбинированный | Личностные:Л21, Л1,Л2.Познавательные:П4,П5Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К4,К2,К7 |
| 13. | Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта | Бег 30 м. с высокого старта | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л21, Л1,Л2.Познавательные:П4,П5,П15Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 14. | Правила безопасного поведения вовремя упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы» | Повторить комплекс ОРУ, изученный на уроке | Комбинированный | Личностные:Л12, Л1,Л20.Познавательные:П4,П5,П15Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 15. | Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна | Повторить комплекс утренней гимнастики  | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л12, Л1,Л20.Познавательные:П4,П5Регулятивные:Р1,Р6,Р7Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 16. | Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос» | Повторить технику выполнения перекатов | Комбинированный | Личностные:Л12, Л1,Л20.Познавательные:П4,П15Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 17. | Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле» | Повторить технику выполнения перекатов | Комбинированный | Личностные:Л12, Л1,Л20.Познавательные:П4,П15Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 18. | Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. | Повторить технику выполнения кувырка вперед | Комбинированный | Личностные:Л11, Л12,Л16.Познавательные:П4,П15,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 19. | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля» | Повторить технику выполнения стойки на лопатках | Комбинированный | Личностные:Л12, Л1,Л20.Познавательные:П4,П15,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 20. | Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях. | Повторить технику выполнения гимнастического моста | Комбинированный | Личностные:Л11, Л12,Л16.Познавательные:П4,П15,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 21. | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. | Повторить правила построения в колонну и шеренгу | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л11, Л12,Л16.Познавательные:П4,П15,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 22. | Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (10 раз) | Изучение нового материала | Личностные:Л11, Л12,Л16.Познавательные:П4,П15,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 23. | Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены» | Поднимание туловища из положения лежа (3 раза по 20) | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л11, Л12,Л16.Познавательные:П4,П15,П7Регулятивные:Р1,Р3,Р4Коммуникативные:К4,К9,К10 |
| 24. | Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | Приседания (3 раза по 10) | Комбинированный | Личностные:Л7, Л12,Л14.Познавательные:П15,П16,П17Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15Коммуникативные:К17,К5,К12 |
| 25. | Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?» | Повторить вис углом на гимнастической стенке | Комбинированный | Личностные:Л7, Л12,Л14.Познавательные:П15,П16,П17Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15Коммуникативные:К17,К5,К12 |
| 26. | Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед | Повторить понятие «физкультминутка» | Изучение нового материала | Личностные:Л7, Л12,Л14.Познавательные:П15,П16,П17Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15Коммуникативные:К17,К5,К12 |
| 27. | Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами» | Повторить комплекс ОРУ, изученный на уроке | Комбинированный | Личностные:Л7, Л12,Л14.Познавательные:П15,П16,П17Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15Коммуникативные:К17,К5,К12 |
| 28. | Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками. | Махи ногами в стороны (15 раз каждой ногой) | Изучение нового материала | Личностные:Л9, Л11,Л7.Познавательные:П10,П18,П17Регулятивные:Р17,Р9,Р11Коммуникативные:К17,К5,К12 |
| 29. | Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. | Повторить упражнения для дыхания | Комбинированный | Личностные:Л9, Л11,Л7.Познавательные:П10,П18,П17Регулятивные:Р17,Р9,Р11Коммуникативные:К17,К5,К12 |
| 30. | Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки. | Повторить значение закаливания | Изучение нового материала | Личностные:Л9, Л11,Л7.Познавательные:П10,П18,П17Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К5,К12 |
| 31. | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу». | Прыжки на месте на одной ноге (15 раз каждой ногой)  | Комбинированный | Личностные:Л10, Л21,Л22.Познавательные:П9,П11,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К12 |
| 32. | Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (12 раз) | Применение знаний, умений | Личностные:Л10, Л21,Л22.Познавательные:П9,П11,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К12 |
| 33. | Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях. | Повторить упражнения на расслабления мышц | Комбинированный | Личностные:Л10, Л21,Л22.Познавательные:П9,П11,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К12 |
| 34. | Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастичекой стенке. | Повторить упражнения на расслабления мышц | Изучение нового материала | Личностные:Л10, Л21,Л22.Познавательные:П9,П11,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К12 |
| 35. | Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. | Повторить технику выполнения гимнастических элементов | Комбинированный | Личностные:Л10, Л21,Л22.Познавательные:П9,П11,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К12 |
| 36. | Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу» | Повторить упражнения для формирования правильной осанки | Применение знаний и умений | Личностные:Л10, Л21,Л22.Познавательные:П9,П11,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К12 |
| 37. | Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веревочка под ногами» | Прыжки «на скакалке» (30 сек.) | Комбинированный | Личностные:Л20, Л21,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 38. | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы» | Повторить комплекс корригирующих упражнений. | Изучение нового материала | Личностные:Л20, Л21,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 39. | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу» | Повторить выполнение ходьбы с перекатом с пятки на носок | Комбинированный | Личностные:Л20, Л21,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 40. | Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (12 раз) | Комбинированный | Личностные:Л20, Л21,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 41. | Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» | Поднимание туловища из положения лежа (30 раз) | Комбинированный | Личностные:Л20, Л21,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 42. | Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга» | Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа рук вдоль туловища | Изучение нового материала | Личностные:Л20, Л3,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14Коммуникативные:К13,К1,К13 |
| 43. | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу» | Повторить упражнения для формирования правильной осанки | Комбинированный | Личностные:Л20, Л3,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14Коммуникативные:К13,К1,К13 |
| 44. | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Повторить технику выполнения бросков мяча в кольцо | Комбинированный | Личностные:Л20, Л3,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14Коммуникативные:К13,К1,К13 |
| 45. | Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» | Повторить упражнения, изученные на уроке | Изучение нового материала | Личностные:Л13, Л15,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14Коммуникативные:К13,К3,К13 |
| 46. | Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы» | Повторить технику выполнения ведения мяча | Изучение нового материала | Личностные:Л20, Л3,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14Коммуникативные:К13,К3,К13 |
| 47. | Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами» | Повторить технику выполнения броска мяча из-за головы | Комбинированный | Личностные:Л13, Л15,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14Коммуникативные:К13,К3,К13 |
| 48. | Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы» | Приседания (3 раза по 10) | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л13, Л15,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14Коммуникативные:К13,К3,К13 |
| 49. | Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам» | Повторить технику выполнения стойки на лопатках  | Изучение нового материала | Личностные:Л13, Л15,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14Коммуникативные:К13,К3,К13 |
| 50. | Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (7 раз) | Комбинированный | Личностные:Л20, Л21,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 51. | Развития координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток | Поднимание туловища (30 сек.) | Комбинированный | Личностные:Л20, Л21,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 52. | Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Разучивание игры «Охотники и олени» | Выпрыгивание из низкого приседа (10 раз) | Применение знаний и умений | Личностные:Л20, Л21,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 53. | Обучение на лыжах подъему разными способами , спуску в основной стойке и торможению палками | Прыжок в длину с места (3 раза) | Изучение нового материала | Личностные:Л20, Л21,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 54. | Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится на лыжах» | Повторить технику выполнения спуска на лыжах | Комбинированный | Личностные:Л20, Л21,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 55. | Освоение техники лыжных ходов. Обучение переменному двухшажный ход на лыжах без палок и с палками. | Повторить технику выполнения спуска на лыжах | Изучение нового материала | Личностные:Л20, Л21,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 56. | Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением | Повторить технику выполнения поворотов приставными шагами | Комбинированный | Личностные:Л20, Л21,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 57. | Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь» | Повторить технику выполнения поворотов приставными шагами | Комбинированный | Личностные:Л18, Л21Познавательные:П17,П3,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К7,К10,К11 |
| 58. | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Подвижная игра «Охотники и олени» | Ходьба на лыжах до 1000 м | Комбинированный | Личностные:Л18, Л21Познавательные:П17,П3,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К7,К10,К11 |
| 59. | Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 м | Ходьба на лыжах до 1000 м | Комбинированный | Личностные:Л18, Л21Познавательные:П17,П3,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К7,К10,К11 |
| 60. | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание подвижной игры «На буксире» | Повторить упражнения на развитие гибкости | Применение знаний, умений | Личностные:Л18, Л21Познавательные:П17,П3,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К7,К10,К11 |
| 61. | Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга» | Повторить технику выполнения передачи мяча | Комбинированный | Личностные:Л20, Л21,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 62. | Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» | Повторить технику выполнения передачи мяча | Изучение нового материала | Личностные:Л20, Л21,Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К17,К15,К14 |
| 63. | Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо» | Повторить технику выполнения ловли мяча |  | Личностные:Л20, Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6Коммуникативные:К17,К13,К14 |
| 64. | Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра пионербол. | Повторить правила игры пионербол | Комбинированный | Личностные:Л20, Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6Коммуникативные:К17,К13,К14 |
| 65. | Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра пионербол | Повторить правила игры пионербол | Комбинированный | Личностные:Л20, Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6Коммуникативные:К17,К13,К14 |
| 66. | Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол. | Повторить правила игры пионербол | Комбинированный | Личностные:Л20, Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6Коммуникативные:К17,К13,К14 |
| 67. | Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол. | Приседания (3 раза по 10) | Комбинированный | Личностные:Л20, Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6Коммуникативные:К17,К13,К14 |
| 68. | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии | Повторить технику выполнения стойки на лопатках  | Изучение нового материала | Личностные:Л10, Л15.Познавательные:П7,П18,П16Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р12Коммуникативные:К17,К15,К16 |
| 69. | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (7 раз) | Комбинированный | Личностные:Л10, Л15.Познавательные:П7,П18,П16Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р12Коммуникативные:К17,К15,К16 |
| 70. | Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом» | Поднимание туловища (30 сек.) | Изучение нового материала | Личностные:Л10, Л15.Познавательные:П17,П18,П16Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р12Коммуникативные:К17,К15 |
| 71. | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд» | Выпрыгивание из низкого приседа (10 раз) | Изучение нового материала | Личностные:Л20, Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6Коммуникативные:К17,К13,К14 |
| 72. | Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой» | Прыжок в длину с места (3 раза) | Комбинированный | Личностные:Л20, Л22.Познавательные:П17,П3,П7Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6Коммуникативные:К17,К13,К14 |
| 73. | Броски малого мяча в горизонтальную цель.  | Приседания (3 раза по 10) | Комбинированный | Личностные:Л20, Л22.Познавательные:П7,П10,П15Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6Коммуникативные:К17,К13,К14 |
| 74. | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача» | Ходьба по прямо линии на носках с различными положениями рук  | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л15, Л8,Л11.Познавательные:П14,П15Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16Коммуникативные:К9,К11,К8 |
| 75. | Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля» | Ходьба по кругу по линии на носках, руки врозь  | Комбинированный | Личностные:Л15, Л8,Л11.Познавательные:П14,П15Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16Коммуникативные:К9,К11,К8 |
| 76. | Развитие внимания, мышления двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокая опора) 15 раз | Комбинированный | Личностные:Л15, Л8,Л11.Познавательные:П14,П15Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16Коммуникативные:К9,К11,К8 |
| 77. | Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре- эстафете с гимнастическими палками. | Повторить правила, изученной игры на уроке  | Применение знаний, умений | Личностные:Л15, Л8,Л11.Познавательные:П14,П15Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16Коммуникативные:К9,К11,К8 |
| 78. | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал- садись» | Ходьба по прямо линии на носках с различными положениями рук  | Комбинированный | Личностные:Л15, Л8,Л11.Познавательные:П14,П15Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16Коммуникативные:К9,К11,К8 |
| 79. | Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу» | Ходьба по кругу по линии на носках, руки врозь  | Применение знаний, умений | Личностные:Л15, Л8,Л11.Познавательные:П14,П15Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16Коммуникативные:К9,К11,К8 |
| 80. | Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокая опора) 15 раз | Комбинированный | Личностные:Л15, Л8,Л11.Познавательные:П14,П15Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16Коммуникативные:К9,К11,К8 |
| 81. | Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки-горбунки» | Повторить правила, изученной игры на уроке  | Комбинированный | Личностные:Л5, Л18,Л20.Познавательные:П7,П17,П18Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13Коммуникативные:К9,К10,К15 |
| 82. | Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств | Повторить упражнения акробатики | Комбинированный | Личностные:Л5, Л18,Л20.Познавательные:П7,П17,П18Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13Коммуникативные:К9,К10,К15 |
| 83. | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Коньки-горбунки» | Повторить технику выполнения подтягивания на низкой перекладине | Проверка и коррекция знаний, умений | Личностные:Л5, Л18,Л20.Познавательные:П7,П17,П18Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13Коммуникативные:К9,К10,К15 |
| 84. | Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки» | Ходьба по прямо линии на носках с различными положениями рук  | Комбинированный | Личностные:Л5, Л18,Л20.Познавательные:П7,П17,П18Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13Коммуникативные:К9,К10,К15 |
| 85. | Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки» | Ходьба по кругу по линии на носках, руки врозь  | Комбинированный | Личностные:Л5, Л18,Л20.Познавательные:П7,П17,П18Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13Коммуникативные:К9,К10,К15 |
| 86. | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокая опора) 15 раз | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л5, Л18,Л20.Познавательные:П7,П17,П18Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13Коммуникативные:К9,К10,К15 |
| 87. | Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом» | Повторить правила, изученной игры на уроке  | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л19, Л18,Л22.Познавательные:П7,П15,П18Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14Коммуникативные:К9,К5,К15 |
| 88. | Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра «Перетяжки» | Повторить упражнения на гибкость | Комбинированный | Личностные:Л19, Л18,Л22.Познавательные:П7,П15,П18Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14Коммуникативные:К9,К5,К15 |
| 89. | Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь» | Повторить упражнения на гибкость | Комбинированный | Личностные:Л8, Л18,Л22.Познавательные:П7,П15,П18Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14Коммуникативные:К9,К5,К15 |
| 90. | Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. | Прыжок в длину с места в обозначенный круг (5 раз) | Комбинированный | Личностные:Л8, Л18,Л22.Познавательные:П7,П15,П18Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14Коммуникативные:К9,К5,К15 |
| 91. | Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (12 раз) | Комбинированный | Личностные:Л8, Л18,Л22.Познавательные:П7,П15,П18Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14Коммуникативные:К9,К5,К15 |
| 92. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры | Наклоны вперед из положения сидя с захватом стопы (3 раза к каждой ноге) | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л9, Л18,Л22.Познавательные:П7,П15,П18Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14Коммуникативные:К9,К5,К15 |
| 93. | Развитие скорости в беге на 30 м. с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (высокая опора) 15 раз | Комбинированный | Личностные:Л9, Л18,Л22.Познавательные:П7,П15,П16Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14Коммуникативные:К9,К5,К15 |
| 94. | Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. | Повторить правила, изученной игры на уроке  | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л11, Л22.Познавательные:,П15,П16Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14Коммуникативные:К14,К5,К15 |
| 95. | Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень» | Повторить упражнения на гибкость |  | Личностные:Л11, Л22.Познавательные:,П15,П16Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14Коммуникативные:К14,К5,К15 |
| 96. | Контроль за развитием двигательных качеств: метение мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника» | Повторить упражнения на гибкость | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л11, Л22.Познавательные:,П15,П16Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14Коммуникативные:К14,К5,К15 |
| 97. | Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений | Прыжок в длину с места в обозначенный круг (5 раз) |  | Личностные:Л11, Л22.Познавательные:,П15,П16Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14Коммуникативные:К14,К5,К15 |
| 98. | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Игра в пионербол | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (12 раз) | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л11, Л10.Познавательные:,П15,П16Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14Коммуникативные:К14,К5,К15 |
| 99. | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол | Бег 500 метров | Применение знаний и умений | Личностные:Л11, Л22.Познавательные:,П15,П16Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14Коммуникативные:К14,К5,К15 |
| 100. | Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра «Вызов номеров» | Бег 500 метров | Применение знаний и умений | Личностные:Л11, Л7.Познавательные:,П15,П16Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14Коммуникативные:К14,10,К15 |
| 101. | Развития внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием | Бег 1000 метров | Применение знаний и умений | Личностные:Л8, Л22.Познавательные:,П15,П16Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14Коммуникативные:К14,К5,К11 |
| 102. | Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол |  | Комбинированный | Личностные:Л8, Л22.Познавательные:,П15,П16Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14Коммуникативные:К9,К10,К11 |

**Календарно-тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Домашнее задание | Тип урока | Формируемые БУД |
| 1. | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки» | Повторить правила безопасности на уроках по физкультуре | Комбинированный | Личностные:Л1, Л2.Познавательные:,П1,П2Регулятивные:Р1,Р2,,Р3Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 2. | Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишки» | Повторить выполнение строевых упражнений | Изучение нового материала | Личностные:Л1, Л2.Познавательные:,П1,П2,П10Регулятивные:Р1,Р2,,Р3Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 3. | Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом» | Бег 30 метров с максимальной скоростью | Комбинированный | Личностные:Л1, Л2.Познавательные:,П1,П2,П10Регулятивные:Р1,Р2,,Р3Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 4. | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой» | Повторить выполнение челночного бега 3\*10 метров | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л1, Л5.Познавательные:,П1,П2,П4Регулятивные:Р4,Р2,,Р3Коммуникативные:К1,К4,К3 |
| 5. | Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка» | Повторить понятие «пульсометрия» | Изучение нового материала | Личностные:Л1, Л5.Познавательные:,П1,П2,П4Регулятивные:Р4,Р2,,Р3Коммуникативные:К1,К4,К3 |
| 6. | Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка» | Прыжок в длину с места (3-4 раза) | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л1, Л5.Познавательные:,П1,П2,П4Регулятивные:Р4,Р2,,Р3Коммуникативные:К1,К4,К3 |
| 7. | Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели» | Повторить технику выполнения метания мяча | Изучение нового материала | Личностные:Л8, Л5.Познавательные:,П1,П2,П15Регулятивные:Р4,Р5,,Р3Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 8. | Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника». | Повторить технику выполнения метания мяча | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л8, Л5.Познавательные:,П1,П2,П15Регулятивные:Р4,Р5,,Р3Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 9. | Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах | Повторить технику выполнения бросков и ловли мяча | Изучение нового материала | Личностные:Л8, Л5.Познавательные:,П1,П2,П15Регулятивные:Р4,Р5,,Р3Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 10. | Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге и с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза» | Повторить технику выполнения метания набивного мяча от плеча одной рукой | Изучение нового материала | Личностные:Л8, Л5.Познавательные:,П1,П2,П15Регулятивные:Р4,Р5,,Р3Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 11. | Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений. | Бег до 2 минут в среднем темпе | Комбинированный | Личностные:Л8, Л5.Познавательные:,П1,П2,П15Регулятивные:Р4,Р5,,Р3Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 12. | Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний» | Повторить технику выполнения специально беговых упражнений | Комбинированный | Личностные:Л8, Л5.Познавательные:,П4,П6,П15Регулятивные:Р4,Р5,,Р3Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 13. | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (10 раз) | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л8, Л10.Познавательные:,П1,П2,П15Регулятивные:Р4,Р6,,Р8Коммуникативные:К7,К9,К15 |
| 14. | Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега | Повторить технику бега для прыжков в длину | Комбинированный | Личностные:Л8, Л5.Познавательные:,П1,П2,П15Регулятивные:Р4,Р5,,Р3Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 15. | Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой пробеги с прыжком» | Поднимание туловища (30 сек) | Изучение нового материала | Личностные:Л8, Л5.Познавательные:,П1,П2,П15Регулятивные:Р4,Р5,,Р3Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 16. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре «Пробеги с прыжком» | Повторить технику выполнения прыжка в длину с разбега | Комбинированный | Личностные:Л8, Л5.Познавательные:,П15,П2,П15Регулятивные:Р4,Р5,,Р3Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 17. | Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше» | Повторить правила поведения в спортивном зале | Комбинированный | Личностные:Л8, Л13.Познавательные:,П15,П2,П19Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 18. | Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна» | Повторить правила игры, изученной на уроке | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л8, Л13.Познавательные:,П15,П2,П19Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 19. | Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (12 раз) | Комбинированный | Личностные:Л8, Л13.Познавательные:,П15,П2,П19Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 20. | Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» | Повторить изученные элементы акробатики  | Комбинированный | Личностные:Л8, Л13.Познавательные:,П15,П2,П19Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 21. | Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки | Повторить технику выполнения кувырка вперед | Комбинированный | Личностные:Л8, Л13.Познавательные:,П15,П2,П19Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 22. | Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля» | Повторить технику выполнения стойки на лопатках | Комбинированный | Личностные:Л8, Л13.Познавательные:,П15,П2,П19Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 23. | Совершенствование упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в построениях и перестроениях | Повторить технику выполнения гимнастического моста | Изучение нового материала | Личностные:Л8, Л13.Познавательные:,П18,П2,П19Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 24. | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки | Повторить упражнения на развитие гибкости | Комбинированный | Личностные:Л8, Л13.Познавательные:,П18,П2,П19Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 25. | Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, внимание» | Повторить технику выполнения лазанья по гимнастической стенке | Комбинированный | Личностные:Л8, Л13.Познавательные:,П12,П2,П19Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 26. | Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены» | Повторить правила выполнения упражнения – подтягивание на низкой перекладине | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л4, Л15.Познавательные:,П15,П2,П19Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 27. | Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | Повторить правила игры, изученной на уроке | Комбинированный | Личностные:Л8, Л13.Познавательные:,П15,П2,П19Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 28. | Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?» | Повторить положение ног углом в висе | Изучение нового материала | Личностные:Л8, Л13.Познавательные:,П15,П17,П18Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 29. | Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед | Поднимание туловища (30 сек.) | Изучение нового материала | Личностные:Л8, Л13.Познавательные:,П15,П17,П18Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 30. | Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед. | Повторить упражнения на гибкость | Применение знаний и умений | Личностные:Л14, Л15.Познавательные:,П15,П17,П18Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 31. | Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка» | Повторить упражнения со скакалкой, изученные на уроке | Комбинированный | Личностные:Л14, Л15.Познавательные:,П15,П17,П18Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К16,К17 |
| 32. | Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики | Повторить упражнения с гимнастической палкой, изученные на уроке | Применение знаний, умений | Личностные:Л11, Л12.Познавательные:,П7,П8,П10Регулятивные:Р6,Р5,,Р11Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 33. | Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы» | Повторить правила выполнения упражнений с мячом | Комбинированный | Личностные:Л11, Л12.Познавательные:,П7,П8,П10Регулятивные:Р6,Р5,,Р11Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 34. | Совершенствование бросков и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу» | Повторить технику выполнения бросков и ловли мяча в паре | Комбинированный | Личностные:Л11, Л12.Познавательные:,П7,П8,П10Регулятивные:Р6,Р5,,Р11Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 35. | Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему» | Приседания (25 раз) | Комбинированный | Личностные:Л11, Л12.Познавательные:,П13,П8,П10Регулятивные:Р6,Р5,,Р11Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 36. | Совершенствование упражнений с мячом. Развития внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки» | Повторить правила игры, разученной на уроке | Применение знаний и умений | Личностные:Л11, Л12.Познавательные:,П13,П8,П10Регулятивные:Р6,Р5,,Р11Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 37. | Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга» | Повторить технику выполнения броска и ловли мяча | Комбинированный | Личностные:Л11, Л12.Познавательные:,П13,П8,П10Регулятивные:Р6,Р5,,Р11Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 38. | Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу» | Повторить технику ведения мяча | Применение знаний и умений | Личностные:Л3, Л11.Познавательные:,П11,П8,П10Регулятивные:Р16,Р12,,Р11Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 39. | Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Повторить правила игры, изученной на уроке | Комбинированный | Личностные:Л3, Л11.Познавательные:,П11,П8,П10Регулятивные:Р16,Р12,,Р11Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 40. | Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах» | Повторить упражнения с баскетбольным мячом в паре | Комбинированный | Личностные:Л3, Л11.Познавательные:,П11,П8,П10Регулятивные:Р16,Р12,,Р11Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 41. | Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы» | Повторить ведение мяча приставными шагами | Комбинированный | Личностные:Л15, Л11.Познавательные:,П11,П8,П10Регулятивные:Р16,Р12,,Р17Коммуникативные:К17,К14,К15 |
| 42. | Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | Повторить технику выполнения бросков набивного мяча на дальность разными способами. | Комбинированный | Личностные:Л15, Л11.Познавательные:,П11,П8,П10Регулятивные:Р16,Р12,,Р17Коммуникативные:К17,К14,К15 |
| 43. | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы двумя мячами» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (15 раз) | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л15, Л11.Познавательные:,П11,П8,П10Регулятивные:Р16,Р12,,Р17Коммуникативные:К17,К14,К15 |
| 44. | Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзинку | Поднимание туловища из положения лежа (20 раз) | Комбинированный | Личностные:Л15, Л11.Познавательные:,П11,П8,П10Регулятивные:Р16,Р12,,Р17Коммуникативные:К17,К14,К15 |
| 45. | Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча | Приседания (25 раз) | Комбинированный | Личностные:Л13, Л11.Познавательные:,П11,П7,П16Регулятивные:Р16,Р12,,Р17Коммуникативные:К17,К14 |
| 46. | Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передаче мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо» | Повторить технику выполнения двух шагов в баскетболе | Изучение нового материала | Личностные:Л13, Л11.Познавательные:,П11,П7,П16Регулятивные:Р16,Р12,,Р17Коммуникативные:К17,К14 |
| 47. | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей» | Повторить правила игры, изученной на уроке | Комбинированный | Личностные:Л13, Л11.Познавательные:,П11,П7,П16Регулятивные:Р16,Р12,,Р17Коммуникативные:К17,К14 |
| 48. | Ознакомление с правилами спортивных игр: волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча. | Повторить правила спортивных игр, изученных на уроке | Изучение нового материала | Личностные:Л13, Л11.Познавательные:,П11,П7,П16Регулятивные:Р16,Р12,,Р17Коммуникативные:К17,К14 |
| 49. | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота» | Повторить правила безопасности на уроках по лыжной подготовке | Изучение нового материала | Личностные:Л10, Л11.Познавательные:,П4,П6,П16Регулятивные:Р5,Р9,,Р15Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 50. | Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра «Перестрелка». | Ходьба на лыжах до 1 км | Комбинированный | Личностные:Л10, Л11.Познавательные:,П4,П6,П16Регулятивные:Р5,Р9,,Р15Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 51. | Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью. | Ходьба на лыжах до 1 км | Комбинированный | Личностные:Л10, Л11.Познавательные:,П4,П6,П16Регулятивные:Р5,Р9,,Р15Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 52. | Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время. | Повторить технику выполнения спусков | Изучение нового материала | Личностные:Л10, Л11.Познавательные:,П4,П6,П16Регулятивные:Р5,Р9,,Р15Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 53. | Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками. | Повторить технику выполнения поворотов приставными шагами | Комбинированный | Личностные:Л10, Л11.Познавательные:,П14,П7,П15Регулятивные:Р7,Р8,,Р11Коммуникативные:К8,К10,К11 |
| 54. | Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дальше покатится» | Повторить виды торможения на лыжах при спусках | Комбинированный | Личностные:Л10, Л11.Познавательные:,П14,П7,П15Регулятивные:Р7,Р8,,Р11Коммуникативные:К8,К10,К11 |
| 55. | Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах. | Повторить виды лыжных ходов | Комбинированный | Личностные:Л10, Л11.Познавательные:,П14,П7,П15Регулятивные:Р7,Р8,,Р11Коммуникативные:К8,К10,К11 |
| 56. | Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет» | Повторить технику выполнения поворотов «упором» | Комбинированный | Личностные:Л10, Л11.Познавательные:,П14,П7,П15Регулятивные:Р7,Р8,,Р11Коммуникативные:К8,К10,К11 |
| 57. | Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворот «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии» | Ходьба на лыжах до 2 км | Комбинированный | Личностные:Л7, Л3.Познавательные:,П4,П11,П15Регулятивные:Р5,Р8,,Р9Коммуникативные:К7,К15,К14 |
| 58. | Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени» | Повторить правила игры, изученной на уроке | Комбинированный | Личностные:Л7, Л3.Познавательные:,П4,П11,П15Регулятивные:Р5,Р8,,Р9Коммуникативные:К7,К15,К14 |
| 59. | Ознакомление с понятием «Физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнение подъема. | Повторить понятие «физическая нагрузка» | Изучение нового материала | Личностные:Л7, Л2.Познавательные:,П4,П11,П15Регулятивные:Р5,Р8,,Р9Коммуникативные:К7,К15,К14 |
| 60. | Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. | Ходьба на лыжах до 2 км | Применение знаний, умений | Личностные:Л7, Л2.Познавательные:,П4,П11,П15Регулятивные:Р5,Р8,,Р9Коммуникативные:К7,К15,К14 |
| 61. | Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки» | Повторить правила безопасности на уроках с мячом в спортивном зале | Комбинированный | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:,П4,П11,П15Регулятивные:Р11,Р13,,Р9Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 62. | Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч» | Повторить технику выполнения ловли мяча | Комбинированный | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:,П4,П11,П15Регулятивные:Р11,Р13,,Р9Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 63. | Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо» | Повторить правила игры, изученной на уроке | Комбинированный | Личностные:Л20, Л21.Познавательные:,П9,П11,П15Регулятивные:Р11,Р13,,Р9Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 64. | Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол. | Повторить правила игры в пионербол | Комбинированный | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:,П4,П11,П15Регулятивные:Р11,Р13,,Р9Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 65. | Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра пионербол | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (15 раз) | Комбинированный | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:,П4,П11,П15Регулятивные:Р11,Р13,,Р9Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 66. | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол. | Поднимание туловища (30 сек) | Комбинированный | Личностные:Л20, Л19,Л21Познавательные:,П4,П11,П15Регулятивные:Р11,Р13,,Р9Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 67. | Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол. | Приседания (27 раз) | Комбинированный | Личностные:Л11, Л12.Познавательные:П4,П11,П15Регулятивные:Р11,Р14,Р16Коммуникативные:К7,К13,К16 |
| 68. | Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге. | Выпрыгивания из низкого приседа (7 раз) | Комбинированный | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 69. | Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей» | Поднимание ног в висе на стенке (15 раз) | Комбинированный | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 70. | Совершенствование ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом» | Повторить упражнения на развитие гибкости | Комбинированный | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 71. | Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы.  | Выполнить упражнение «Циркуль» - 2 раза | Комбинированный | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 72. | Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой» | Прыжки на скакалке (1 мин.) | Комбинированный | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 73. | Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. | Повторить технику выполнения броска мяча | Комбинированный | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 74. | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.  | Повторить технику выполнения броска мяча | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 75. | Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу» | Повторить упражнения в равновесии | Изучение нового материала | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 76. | Обучение ходьбе по гимнастической скамье на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки» | Повторить элементы акробатики, изученные на уроках | Комбинированный | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П20,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 77. | Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре- эстафете с гимнастическими палками. | Повторить элементы акробатики, изученные на уроках | Комбинированный | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 78. | Обучение ходьбе по гимнастической скамье: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал-садись» | Повторить технику выполнения поворотов на носках, одной ноге на скамейке | Комбинированный | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 79. | Обучение упражнениям на гимнастической скамье: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами» | Повторить упражнения на скамье, изученные на уроке | Комбинированный | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П20,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 80. | Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место» | Повторить виды упоров на руках, изученные на уроке | Комбинированный | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П20,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 81. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки –горбунки» | Повторить технику выполнения прыжка в длину с места | Проверка и корректировка знаний и умений | Личностные:Л14, Л21.Познавательные:П15,П22,П19Регулятивные:Р11,Р14,Р12Коммуникативные:К9,К8,К16 |
| 82. | Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в лазании, перелезании спрыгивании с гимнастического козла. | Прыжки на скакалке (1,5 мин.) | Изучение нового материала | Личностные:Л14, Л21.Познавательные:П15,П22,П19Регулятивные:Р11,Р14,Р12Коммуникативные:К9,К8,К16 |
| 83. | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки» | Поднимание туловища (25 раз) | Проверка и коррекция знаний, умений | Личностные:Л14, Л21.Познавательные:П15,П22,П19Регулятивные:Р11,Р14,Р12Коммуникативные:К9,К8,К16 |
| 84. | Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы» | Повторить дыхательные упражнения, изученные на уроке | Изучение нового материала | Личностные:Л14, Л21.Познавательные:П15,П22,П19Регулятивные:Р11,Р14,Р12Коммуникативные:К9,К8,К16 |
| 85. | Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки» | Повторить дыхательные упражнения, изученные на уроке | Изучение нового материала | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:,П4,П11,П15Регулятивные:Р11,Р13,,Р9Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 86. | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний» | Повторить технику выполнения наклона из положения стоя | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:,П4,П11,П15Регулятивные:Р11,Р13,,Р9Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 87. | Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча» | Повторить правила выполнения подъёма туловища из положения лежа | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:,П4,П11,П15Регулятивные:Р11,Р13,,Р9Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 88. | Обучение гимнастики для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки» | Повторить упражнения для гимнастики глаз | Изучение нового материала | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:,П4,П11,П15Регулятивные:Р11,Р13,,Р9Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 89. | Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки» | Повторить правила безопасности на спортивной площадке | Комбинированный | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:,П4,П11,П15Регулятивные:Р11,Р13,,Р9Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 90. | Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением | Повторить технику выполнения высокого старта | Комбинированный | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:,П4,П11,П15Регулятивные:Р11,Р13,,Р9Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 91. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?» | Повторить технику выполнения прыжка в длину с разбега | Комбинированный | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:П4,П11,П15Регулятивные:Р11,Р13,Р8Коммуникативные:К5,К15,К17 |
| 92. | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры | Повторить челночный бег 3\*10 метров | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:П4,П11,П15Регулятивные:Р11,Р13,Р8Коммуникативные:К5,К15,К17 |
| 93. | Развитие скоростных качеств в беге на 30 м. с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий | Бег 30 метров с максимальной скоростью | Комбинированный | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:П4,П11,П15Регулятивные:Р11,Р13,Р8Коммуникативные:К5,К15,К17 |
| 94. | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке. | Бег 30 метров с максимальной скоростью | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:П4,П11,П15Регулятивные:Р11,Р13,Р8Коммуникативные:К5,К15,К17 |
| 95. | Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости | Бег до 1000 метров  |  | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:П4,П11,П15Регулятивные:Р10,Р13,Р8Коммуникативные:К3,К15,К17 |
| 96. | Контроль за развитием двигательных качеств: метение мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника» | Повторить технику выполнения метания | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:П4,П11,П15Регулятивные:Р10,Р13,Р8Коммуникативные:К3,К15,К17 |
| 97. | Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка» | Бег до 1000 метров | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:П4,П11,П15Регулятивные:Р10,Р13,Р8Коммуникативные:К3,К15,К17 |
| 98. | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (15 раз) | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:П4,П11,П15Регулятивные:Р10,Р13,Р8Коммуникативные:К3,К15,К17 |
| 99. | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча.  | Поднимание туловища (30 сек) | Применение знаний и умений | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:П4,П11,П15Регулятивные:Р10,Р13,Р8Коммуникативные:К3,К15,К17 |
| 100. | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча.  | Приседания (25 раз) | Применение знаний и умений | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:П4,П11,П15Регулятивные:Р10,Р13,Р8Коммуникативные:К3,К15,К17 |
| 101. | Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол | Бег 1000 метров | Применение знаний и умений | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:П4,П11,П15Регулятивные:Р10,Р13,Р8Коммуникативные:К3,К15,К17 |
| 102. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров» |  | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:П4,П11,П15Регулятивные:Р10,Р13,Р8Коммуникативные:К3,К15,К17 |

**Календарно-тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Домашнее задание | Тип урока | Формируемые БУД |
| 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» | Повторить правила поведения на уроках физической культуры | Вводный | Личностные:Л1, Л2.Познавательные:,П1,П2Регулятивные:Р1,Р2,,Р3Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 2. | Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель» | Бег 400 метров | Применение знаний и умений | Личностные:Л1, Л2.Познавательные:,П1,П2Регулятивные:Р1,Р2,,Р3Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 3. | Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость) | Бег30 метров с максимальной скоростью | Комбинированный | Личностные:Л1, Л2.Познавательные:,П1,П2Регулятивные:Р1,Р2,,Р3Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 4. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки» | Повторить технику выполнения прыжка в длину с места | Комбинированный | Личностные:Л1, Л2.Познавательные:,П1,П2Регулятивные:Р1,Р2,,Р3Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 5. | Ознакомление с историей развития физической культуры в России в 17- 19 вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника» | Повторить значение ФК для подготовки солдат в армии | Изучение нового материала | Личностные:Л1, Л2.Познавательные:,П1,П2Регулятивные:Р1,Р2,,Р3Коммуникативные:К1,К2,К3 |
| 6. | Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре- эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта. | Повторить технику метания мяча | Комбинированный | Личностные:Л1, Л5.Познавательные:,П1,П2,П4Регулятивные:Р4,Р2,,Р3Коммуникативные:К1,К4,К3 |
| 7. | Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров | Бег 1000 метров в медленном темпе | Комбинированный | Личностные:Л1, Л5.Познавательные:,П1,П2,П4Регулятивные:Р4,Р2,,Р3Коммуникативные:К1,К4,К3 |
| 8. | Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (15 раз) | Комбинированный | Личностные:Л1, Л5.Познавательные:,П1,П2,П4Регулятивные:Р4,Р2,,Р3Коммуникативные:К1,К4,К3 |
| 9. | Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствия» | Повторить понятие «физическая подготовка» | Комбинированный | Личностные:Л1, Л5.Познавательные:,П1,П2,П4Регулятивные:Р4,Р2,,Р3Коммуникативные:К1,К4,К3 |
| 10. | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву» | Повторить технику выполнения прыжка в длину с разбега | Комбинированный | Личностные:Л5, Л5, Л12Познавательные:,П7,П9,П11Регулятивные:Р5,Р12,14Коммуникативные:К7,К9,К3 |
| 11. | Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развития внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | Повторить технику выполнения прыжка в длину с разбега | Комбинированный | Личностные:Л5, Л5, Л12Познавательные:,П7,П9,П11Регулятивные:Р5,Р12,14Коммуникативные:К7,К9,К3 |
| 12. | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развития внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки» | Поднимание туловища (30 сек) | Комбинированный | Личностные:Л5, Л6, Л12Познавательные:,П7,П9,П11Регулятивные:Р5,Р12,14Коммуникативные:К7,К9,К3 |
| 13. | Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами | Повторить способы регулирования физической нагрузки | Изучение нового материала | Личностные:Л5, Л14, Л12Познавательные:,П7,П9,П11Регулятивные:Р5,Р12,14Коммуникативные:К7,К9,К3 |
| 14. | Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры. | Повторить выполнение челночного бега 3\*10 метров | Комбинированный | Личностные:Л5, Л16, Л14Познавательные:,П7,П9,П11Регулятивные:Р5,Р12,Р16Коммуникативные:К15,К9,К10 |
| 15. | Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) | Повторить технику выполнения элемента, изученного на уроке | Изучение нового материала | Личностные:Л5, Л16, Л14Познавательные:,П7,П9,П11Регулятивные:Р5,Р12,Р16Коммуникативные:К15,К9,К10 |
| 16. | Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание» | Приседания (20 раз) | Комбинированный | Личностные:Л8, Л19, Л14Познавательные:,П8,П9,П19Регулятивные:Р10,Р14,Р17Коммуникативные:К15,К9,К10 |
| 17. | Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (17 раз) | Комбинированный | Личностные:Л8, Л19, Л14Познавательные:,П8,П9,П19Регулятивные:Р10,Р14,Р17Коммуникативные:К15,К9,К10 |
| 18. | Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений) Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты». | Повторить игровые действия эстафет | Изучение нового материала | Личностные:Л8, Л19, Л14Познавательные:,П8,П9,П19Регулятивные:Р10,Р14,Р17Коммуникативные:К15,К9,К10 |
| 19. | Ознакомление с правилами поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка» | Повторить правила поведение в зале и с инвентарем | Комбинированный | Личностные:Л8, Л19, Л14Познавательные:,П8,П9,П19Регулятивные:Р10,Р14,Р17Коммуникативные:К15,К9,К10 |
| 20. | Повторение безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «посадка картофеля» | Повторить правила выполнения упражнения – подъем туловища | Комбинированный | Личностные:Л8, Л13.Познавательные:,П15,П2,П19Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 21. | Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой | Повторить акробатические элементы, изученные на уроках | Применение знаний и умений | Личностные:Л8, Л13.Познавательные:,П15,П2,П19Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 22. | Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках»., «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики | Повторить акробатические элементы, изученные на уроках | Применение знаний и умений | Личностные:Л8, Л13.Познавательные:,П15,П2,П19Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 23. | Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне | Прыжки на скакалке (2 мин) | Применение знаний и умений | Личностные:Л8, Л13.Познавательные:,П15,П2,П19Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 24. | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки» | Повторить технику выполнения опорного прыжка | Изучение нового материала | Личностные:Л8, Л13.Познавательные:,П15,П2,П19Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 25. | Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. |  | Комбинированный | Личностные:Л8, Л13.Познавательные:,П15,П2,П19Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 26. | Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг) | Повторить способы регулирования физической нагрузки | Изучение нового материала | Личностные:Л4, Л15.Познавательные:,П15,П2,П19Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 27. | Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка» | Повторить правила выполнения упражнения – наклон вперед из положения стоя | Комбинированный | Личностные:Л4, Л15.Познавательные:,П15,П2,П19Регулятивные:Р14,Р5,,Р13Коммуникативные:К7,К4,К3 |
| 28. | Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине Игра «Ниточка и иголочка» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (17 раз) | Изучение нового материала | Личностные:Л9, Л11,Л13Познавательные:,П15,П3,П7Регулятивные:Р4,Р15,Р16Коммуникативные:К6,К8,К3 |
| 29. | Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест» | Повторить последовательность упражнений на перекладине | Изучение нового материала | Личностные:Л9, Л11,Л13Познавательные:,П15,П3,П7Регулятивные:Р4,Р15,Р16Коммуникативные:К6,К8,К3 |
| 30. | Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и потягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест» | Повторить правила выполнения упражнений – сгибание и разгибание рук в упоре лежа/подтягивание | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л9, Л11,Л13Познавательные:,П15,П3,П7Регулятивные:Р4,Р15,Р16Коммуникативные:К6,К8,К3 |
| 31. | Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки | Поднимание прямых ног из положения в висе (15 раз) | Комбинированный | Личностные:Л9, Л11,Л13Познавательные:,П15,П3,П7Регулятивные:Р4,Р15,Р16Коммуникативные:К6,К8,К3 |
| 32. | Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее» | Приседания (30 раз) | Применение знаний, умений | Личностные:Л9, Л11,Л13Познавательные:,П15,П3,П7Регулятивные:Р4,Р15,Р16Коммуникативные:К6,К8,К3 |
| 33. | Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. | Повторить комплекс ОРУ, изученный на уроке | Комбинированный | Личностные:Л9, Л11,Л13Познавательные:,П15,П3,П7Регулятивные:Р4,Р15,Р16Коммуникативные:К6,К8,К3 |
| 34. | Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков» | Повторить упражнения для коррекции осанки | Комбинированный | Личностные:Л3, Л11.Познавательные:,П11,П8,П10Регулятивные:Р16,Р12,,Р11Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 35. | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал- садись» | Повторить правила безопасности на уроке с мячами | Комбинированный | Личностные:Л3, Л11.Познавательные:,П11,П8,П10Регулятивные:Р16,Р12,,Р11Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 36. | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу». | Повторить технику выполнения броска мяча в кольцо | Применение знаний и умений | Личностные:Л3, Л11.Познавательные:,П11,П8,П10Регулятивные:Р16,Р12,,Р11Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 37. | Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Повторить технику выполнения броска мяча в кольцо | Применение знаний и умений | Личностные:Л21, Л11.Познавательные:,П13,П9,П7Регулятивные:Р9,Р12,Р14Коммуникативные:К9,К5,К7 |
| 38. | Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему» | Повторить технику выполнения ловли мяча | Применение знаний и умений | Личностные:Л21, Л11,Л19Познавательные:,П13,П9,П7Регулятивные:Р9,Р12,Р14Коммуникативные:К9,К5,К7 |
| 39. | Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол | Повторить технику ведения мяча  | Применение знаний и умений | Личностные:Л21, Л11.Познавательные:,П13,П9,П7Регулятивные:Р9,Р12,Р14Коммуникативные:К9,К5,К7 |
| 40. | Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини –баскетбол. | Повторить технику ведения мяча  | Применение знаний и умений | Личностные:Л21, Л11.Познавательные:,П13,П9,П7Регулятивные:Р9,Р12,Р14Коммуникативные:К9,К5,К7 |
| 41. | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол. | Повторить технику выполнения подъема туловища из положения лежа | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л21, Л11.Познавательные:,П13,П9,П7Регулятивные:Р9,Р12,Р14Коммуникативные:К9,К5,К7 |
| 42. | Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо» | Повторить технику выполнения двух шагов в баскетболе | Применение знаний и умений | Личностные:Л16, Л10.Познавательные:П15,П11,П6Регулятивные:Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К9,К5,К4 |
| 43. | Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол. | Повторить технику выполнения двух шагов в баскетболе | Применение знаний и умений | Личностные:Л16, Л10.Познавательные:П15,П11,П6Регулятивные:Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К9,К5,К4 |
| 44. | Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол | Повторить правила баскетбола | Применение знаний и умений | Личностные:Л16, Л10.Познавательные:П15,П11,П6Регулятивные:Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К9,К5,К4 |
| 45. | Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол. | Повторить правила баскетбола | Применение знаний и умений | Личностные:Л16, Л10.Познавательные:П15,П11,П6Регулятивные:Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К9,К5,К4 |
| 46. | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол. | Повторить правила баскетбола | Применение знаний и умений | Личностные:Л16, Л10.Познавательные:П15,П11,П6Регулятивные:Р9,Р11,Р14Коммуникативные:К9,К5,К4 |
| 47. | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами» | Повторить технику выполнения метания мяча из-за головы | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л3, Л11.Познавательные:,П11,П8,П10Регулятивные:Р16,Р12,,Р11Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 48. | Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (17 раз) | Применение знаний и умений | Личностные:Л3, Л11.Познавательные:,П11,П8,П10Регулятивные:Р16,Р12,,Р11Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 49. | Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом. | Повторить правила безопасности на уроках по лыжной подготовке | Применение знаний и умений | Личностные:Л3, Л11.Познавательные:,П11,П8,П10Регулятивные:Р16,Р12,,Р11Коммуникативные:К13,К14,К15 |
| 50. | Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. | Повторить передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом | Применение знаний и умений | Личностные:Л13, Л11.Познавательные:,П11,П7,П16Регулятивные:Р16,Р12,,Р17Коммуникативные:К17,К14 |
| 51. | Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота» | Повторить передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом | Применение знаний и умений | Личностные:Л13, Л11.Познавательные:,П11,П7,П16Регулятивные:Р16,Р12,,Р17Коммуникативные:К17,К14 |
| 52. | Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет» | Повторить технику выполнения одновременного одношажного хода | Применение знаний и умений | Личностные:Л13, Л11.Познавательные:П11,П7,П16Регулятивные:Р16,Р12,,Р17Коммуникативные:К17,К14 |
| 53. | Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью | Повторить технику выполнения бесшажного хода | Комбинированный | Личностные:Л10, Л11.Познавательные:,П4,П6,П16Регулятивные:Р5,Р9,,Р15Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 54. | Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «Плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка» | Повторить технику выполнения подъема на лыжах | Применение знаний и умений | Личностные:Л10, Л11.Познавательные:П4,П6,П16Регулятивные:Р5,Р9,,Р15Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 55. | Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м | Повторить технику выполнения подъема на лыжах | Применение знаний и умений | Личностные:Л10, Л11.Познавательные:П4,П6,П16Регулятивные:Р5,Р9,,Р15Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 56. | Совершенствование чередования шага и ходах на лыжах во время прохождения дистанции. | Повторить технику выполнения чередования ходов и шага | Применение знаний и умений | Личностные:Л3, Л11,Л14Познавательные:П15,П6,П16Регулятивные:Р13,Р14,Р16Коммуникативные:К15,К12,К8 |
| 57. | Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота» | Повторить технику выполнения поворотов на лыжах | Применение знаний и умений | Личностные:Л3, Л11,Л14Познавательные:П15,П6,П16Регулятивные:Р13,Р14,Р16Коммуникативные:К15,К12,К8 |
| 58. | Совершенствование спуска на лыжах со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м. | Ходьба на лыжах до 1 км | Применение знаний и умений | Личностные:Л3, Л11,Л14Познавательные:П15,П6,П16Регулятивные:Р13,Р14,Р16Коммуникативные:К15,К12,К8 |
| 59. | Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время | Ходьба на лыжах до 1 км | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л3, Л11,Л14Познавательные:П15,П6,П16Регулятивные:Р13,Р14,Р16Коммуникативные:К15,К12,К8 |
| 60. | Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж | Повторить игровые упражнения на лыжах | Комбинированный | Личностные:Л3, Л11,Л14Познавательные:П15,П6,П16Регулятивные:Р13,Р14,Р16Коммуникативные:К15,К12,К8 |
| 61. | Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах. | Повторить правила безопасности в спортивном зале | Комбинированный | Личностные:Л7, Л3.Познавательные:,П4,П11,П15Регулятивные:Р5,Р8,,Р9Коммуникативные:К7,К15,К14 |
| 62. | Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо» | Повторить бросок мяча через сетку | Комбинированный | Личностные:Л7, Л3.Познавательные:,П4,П11,П15Регулятивные:Р5,Р8,,Р9Коммуникативные:К7,К15,К14 |
| 63. | Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол. | Повторить бросок мяча через сетку | Комбинированный | Личностные:Л7, Л3.Познавательные:,П4,П11,П15Регулятивные:Р5,Р8,,Р9Коммуникативные:К7,К15,К14 |
| 64. | Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол | Повторить технику выполнения броска мяча одной рукой | Комбинированный | Личностные:Л11, Л19.Познавательные:,П4,П11,П15Регулятивные:Р11,Р13,,Р9Коммуникативные:К5,К9,К10 |
| 65. | Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол. |  | Изучение нового материала | Личностные:Л10, Л11.Познавательные:,П4,П6,П16Регулятивные:Р5,Р9,,Р15Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 66. | Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием;-прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером. | Повторить технику выполнения броска мяча одной рукой | Изучение нового материала | Личностные:Л10, Л11.Познавательные:,П4,П6,П16Регулятивные:Р5,Р9,,Р15Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 67. | Обучение упражнениям с мячом в парах:-нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием;-прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (17 раз) | Изучение нового материала | Личностные:Л16, Л11.Познавательные:,П15,П7,П4Регулятивные:Р14,Р16,,Р15Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 68. | Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование стойки волейболиста. Игра в пионербол | Поднимание туловища (30 сек.) | Применение знаний и умений | Личностные:Л16, Л11.Познавательные:,П15,П7,П4Регулятивные:Р14,Р16,,Р15Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 69. | Обучение упражнениям с мячом в парах:-нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера;-прием и передача мяча после подачи партнера | Приседания (30 раз) | Изучение нового материала | Личностные:Л16, Л11.Познавательные:,П15,П7,П4Регулятивные:Р14,Р16,,Р15Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 70. | Обучение упражнениям с мячом в парах- верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием;-прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером | Прыжки на скакалке (2 мин.) | Применение знаний и умений | Личностные:Л16, Л11.Познавательные:,П15,П7,П4Регулятивные:Р14,Р16,,Р15Коммуникативные:К9,К10,К11 |
| 71. | Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола | Повторить выполнение челночного бега 3\*10 метров | Применение знаний и умений | Личностные:Л14,Л8,Л10Познавательные:,П10,П15,П13Регулятивные:Р8,Р9,,Р11Коммуникативные:К5,К7,К15 |
| 72. | Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах | Повторить выполнение челночного бега 3\*10 метров | Применение знаний и умений | Личностные:Л14,Л8,Л10Познавательные:,П10,П15,П13Регулятивные:Р8,Р9,,Р11Коммуникативные:К5,К7,К15 |
| 73. | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (17 раз) | Применение знаний и умений | Личностные:Л14,Л8,Л10Познавательные:,П10,П15,П13Регулятивные:Р8,Р9,,Р11Коммуникативные:К5,К7,К15 |
| 74. | Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола | Поднимание туловища (30 сек.) | Применение знаний и умений | Личностные:Л14,Л8,Л10Познавательные:,П10,П15,П13Регулятивные:Р8,Р9,,Р11Коммуникативные:К5,К7,К15 |
| 75. | . Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе | Приседания (30 раз) | Комбинированный | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 76. | Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом» | Прыжки на скакалке (2 мин.) | Комбинированный | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 77. | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «заморочки» | Повторить изученные элементы акробатики | Применение знаний и умений | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 78. | Обучение упражнениям на гимнастической скамейке (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморочки» | Повторить упражнения на гимнастической скамейке  | Применение знаний и умений | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 79. | Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу» | Повторить упражнения на гимнастической скамейке  | Применение знаний и умений | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 80. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствования лазанья по канату в три приема. | Приседания (35 раз) | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 81. | Совершенствование ходьбы на гимнастической скамейке (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка» | Повторить упражнения на гимнастической скамейке  | Применение знаний и умений | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 82. | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки» | Повторить технику выполнения опорного прыжка  | Комбинированный | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 83. | Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы» | Повторить технику выполнения опорного прыжка  | Применение знаний и умений | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 84. | Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на спине (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы» | Повторить технику выполнения упражнений – подтягивания и сгибание и разгибание рук  | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 85. | Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки» | Повторить дыхательные упражнения, изученные на уроке | Комбинированный | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П19Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 86. | Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой, развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики | Повторить дыхательные упражнения, изученные на уроке | Комбинированный | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П9Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 87. | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний» | Повторить технику выполнения упражнения – наклон вперед из положения стоя | Комбинированный | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П9Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 88. | Обучение гимнастики для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка» | Повторить упражнения для гимнастики глаз | Изучение нового материала | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П9Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 89. | Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развития внимания, мышления, координации посредством упражнения акробатики в комбинации. | Повторить упражнения для гимнастики глаз | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П9Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 90. | Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики. | Повторить игровые действия для эстафет, разученные на уроке | Применение знаний и умений | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П9Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 91. | Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод». | Повторить специально беговые упражнения | Комбинированный | Личностные:Л8, Л15.Познавательные:П14,П16,П9Регулятивные:Р11,Р15,Р16Коммуникативные:К17,К8,К11 |
| 92. | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту» | Повторить технику выполнения челночного бега 3\*10 метров | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л8, Л10,Л11Познавательные:П15,П18,П19Регулятивные:Р11,Р9,Р8Коммуникативные:К4,К14,К12 |
| 93. | Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. | Повторить алгоритм доврачебной помощи при ушибах | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л8, Л10,Л11Познавательные:П15,П18,П19Регулятивные:Р11,Р9,Р8Коммуникативные:К4,К14,К12 |
| 94. | Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель» | Повторить технику метания малого мяча | Применение знаний и умений | Личностные:Л8, Л10,Л11Познавательные:П15,П18,П19Регулятивные:Р11,Р9,Р8Коммуникативные:К4,К14,К12 |
| 95. | Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки» | Повторить технику метания малого мяча | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л8, Л10,Л11Познавательные:П15,П18,П19Регулятивные:Р11,Р9,Р8Коммуникативные:К4,К14,К12 |
| 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.  | Повторить технику выполнения метания набивного мяча одной рукой и двумя | Применение знаний и умений | Личностные:Л8, Л10,Л11Познавательные:П15,П18,П19Регулятивные:Р11,Р9,Р8Коммуникативные:К4,К14,К12 |
| 97. | Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».  | Повторить технику выполнения прыжков в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. | Комбинированный | Личностные:Л8, Л10,Л11Познавательные:П15,П18,П19Регулятивные:Р11,Р9,Р8Коммуникативные:К4,К14,К12 |
| 98. | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег.  | Повторить технику выполнения прыжков в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л8, Л10,Л11Познавательные:П15,П18,П19Регулятивные:Р11,Р9,Р8Коммуникативные:К4,К14,К12 |
| 99. | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м. | Бег 60 метров | Применение знаний и умений | Личностные:Л8, Л10,Л11Познавательные:П15,П18,П19Регулятивные:Р11,Р9,Р8Коммуникативные:К4,К14,К12 |
| 100. | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. | Бег 1000 метров  | Проверка и коррекция знаний и умений | Личностные:Л8, Л10,Л11Познавательные:П15,П18,П19Регулятивные:Р11,Р9,Р8Коммуникативные:К4,К14,К12 |
| 101. | Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты» | Бег 1000 метров  | Комбинированный | Личностные:Л8, Л20,Л11Познавательные:П14,П18,П19Регулятивные:Р11,Р9,Р8Коммуникативные:К4,К14,К12,К15 |
| 102. | Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору |  | Комбинированный | Личностные:Л8, Л10,Л11Познавательные:П15,П18,П19Регулятивные:Р11,Р9,Р8,Р13Коммуникативные:К4,К14,К12,К15 |