

63	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед через препятствие. Совершенствование техники ходьбы на носках по гимнастическому бревну, поворотов, приседаний, упоров присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Волк во рву».	Комбинированный	1	Закаливание и его влияние на организм. Цели: развивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении кувырка вперед через препятствие; закрепить навык выполнения упражнений на гимнастическом бревне.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы и задачу. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять кувырок вперед через препятствие; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Текущий	
64	ОРУ с набивным мячом. Обучение стойке на голове. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад. Эстафеты с кубиками.	Комбинированный		Как выполнять стойку на голове? Цели: сучить технике выполнения стойки на голове; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в способах броска мяча из-за головы на дальность, ориентируются в способе тестирования виса на время. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, осуществляют итоговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> устанавливают рабочие отношения, представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме. <i>Личностные:</i> развивают этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствие другим людям, развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки.	Научатся: - выполнять стойку на голове; - организовывать и проводить игровые упражнения.	Текущий	
65	ОРУ с набивным мячом. Совершенствование техники выполнения стойки на голове. Обучение стойке на руках у стены. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Комбинированный	1	Техника выполнения стойки на руках. Цели: учить выполнению стойки на руках у стены; развивать координационные способности при выполнении упражнений акробатики.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации в игровых заданиях; - выполнять стойку на руках.	Текущий	

66	ОРУ в парах. Контроль двигательного качества гибкость: наклон туловища вперед из положения сидя на полу. Совершенствование техники выполнения стойки на голове и руках. Подвижная игра «Передал - садись».	Контрольный	I	Каковы правила тестирования наклона вперед из положения сидя на полу? Цели: закрепить технику наклона вперед из положения сидя на полу; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<i>Познавательные:</i> ориентироваться в способе тестирования наклона вперед из положения стоя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Коммуникативные:</i> сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Личностные:</i> ориентироваться на добжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять наклоны вперед из положения стоя; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Контроль двигательных качеств: (наклон туловища вперед из положения сидя на полу)	
67	ОРУ в парах. Обучение вису завесом одной и двумя ногами на перекладине. Игры-эстафеты с гимнастическими обручами.	Изучение нового материала	I	Как выполняется вис завесом одной и двумя ногами на перекладине? Цели: учить выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Научатся: - выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине; - выполнять упражнения в парах;	Текущий	
68	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование техники выполнения вися завесом одной и двумя ногами на перекладине. Игра-эстафета с кубиками «Расставь и собери».	Комбинированный	I	Правила тестирования наклона вперед из положения лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой в «замке». Цели: развивать координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в учении.	Научатся: - выполнять упражнения с предметом; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.	Текущий	

69	ОРУ с гимнастической палкой в парах. Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации, ловкости и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла. Совершенствование наклона вперед из положения лежа за 30 сек. Эстафеты с преодолением препятствий.	Комбинированный	1	Какие упражнения выполняются на гимнастическом козле? Цели: учить правилам взаимодействия при выполнении упражнений в паре; развивать внимание, ловкость силу при выполнении упражнений на гимнастическом козле.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила и кош роле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> формируют собственное мнение и позицию. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Научатся: - выполнять парные упражнения; - организовывать и проводить эстафеты; - выполнять упражнения на гимнастическом козле; - приземляться, смягчая прыжок.	Текущий	
70	ОРУ с гимнастической палкой в парах. Контроль двигательных качеств: наклон туловища вперед из положения лежа за 30 сек. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастическим козлом. Подвижная игра «Парашютисты».	Комбинированный	1	Какие качества развиваются при выполнении подъема туловища из положения лежа? Цели: учить навыку выполнения упражнений с гимнастическим козлом; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила и кош роле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> формируют собственное мнение и позицию. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Научатся: - выполнять парные упражнения; - организовывать и проводить подвижные игры; - передвигаться по рейке гимнастической скамейки.	Контроль двигательных качеств: (наклон туловища вперед из положения лежа за 30 сек)	
71	ОРУ с набивным мячом (1кг). Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники выполнения упражнений с гимнастическим козлом. Подвижная игра «Удочка».	Комбинированный	1	Как развивать координационные способности? Цели: закрепить навык выполнения прыжков со скакалкой; закрепить навык выполнения упражнений с гимнастическим козлом.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.	Научатся: - выполнять упражнения на гимнастическом козле; - технически правильно прыгать со скакалкой; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Текущий	

72	ОРУ с набивным мячом (1кг). Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладосшки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Подвижная игра «Салки - доганялки».	Комбинированный	1	Значение дыхательных упражнений для укрепления здоровья. Цели: закрепить навык выполнения прыжков со скакалкой, соблюдать правила безопасности при приземлении; учить дыхательным упражнениям.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - технически правильно выполнять дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой; - соблюдать правила безопасности;	Текущий	
73	ОРУ со скакалкой. Обучение координационным и силовым способностям при лазании по канату в три приема Совершенствование техники выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Развитие координационных способностей в эстафетах с использованием мешочков с песком.	Комбинированный	1	Организационные приемы лазанья по канату. Цели: учить лазанью по канату; учить выполнять командные действия в эстафетах; развивать навык выполнения дыхательных упражнений.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять лазанье по канату; - технически правильно выполнять прыжки со скакалкой.	Текущий	
74	ОРУ со скакалкой. Совершенствование навыков лазанья по канату в три приема. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки. Совершенствование техники выполнения дыхательных упражнений. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».	Комбинированный	1	Осанка человека. Цели: закрепить навык выполнения лазанья по канату, соблюдая правила безопасности; закрепить навык выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой.	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на добродетельное взаимодействие со сверстниками.	Научатся: - технически правильно выполнять лазанье по канату; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Текущий	

75	Круговая тренировка. Совершенствование навыков лазанья по канату в три приема. Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Подвижная игра «Третий лишний».	Комбинированный	I	Как проходить станции круговой тренировки? Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту, силу во время лазанья по канату; учить дыхательным упражнениям.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений на канате; - соблюдать правила безопасности при выполнении игровых упражнений и лазаний по канату в три приема.	Текущий
76	Круговая тренировка. Совершенствование навыков лазанья по канату в три приема. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Подвижная игра «Охотники и утки».	Комбинированный	I	Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики. Цели: закрепить навык выполнения лазанья по канату; развивать внимание, ловкость, быстроту при выполнении игровых упражнений.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - выполнять упражнения для развития внимания, ловкости и координации; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Текущий
77	ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Обучение комбинации из акробатических элементов: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Пионербол».	Изучение нового материала	I	Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Цели: учить упражнениям с гимнастическими палками, соблюдать правила безопасности; учить комбинацию из акробатических элементов.	<i>Познавательные:</i> осуществляют поиск необходимой информации. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации с гимнастическими палками.	Текущий

78	ОРУ в движении. Совершенствование навыка вращения обруча. Совершенствование комбинации из акробатических элементов: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост». Эстафеты с мячом.	Комбинированный	1	Какова роль естественных факторов природы в укреплении здоровья Цели: закрепить навык вращения обруча; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы, обращаются за помощью. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.	Научатся: - вращать обруч разными способами; - соблюдать правила взаимодействия при проведении эстафет.	Текущий	
79	ОРУ на гимнастической скамейке. Обучение навыкам преодоления полос препятствий. Совершенствование комбинации из акробатических элементов: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Пионербол».	Комбинированный	1	Какие качества развиваются при преодолении полос препятствий? Цели: учить навыкам преодоления полос препятствий; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений; закрепить навык выполнения комбинации из акробатических элементов.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность и трудолюбие.	Научатся: - преодолевать полосу препятствий; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений.	Текущий	
80	ОРУ на гимнастической скамейке. Обучение упражнениям гимнастики для глаз. Совершенствование и усложнение упражнений полосы препятствий. Подвижная игра «Лапта».	Применение знаний и умений	1	Способы преодоления полос препятствий. Цели: учить упражнениям гимнастики для глаз; закрепить навык преодоления полос препятствий, соблюдая правила безопасности; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнения; выполнять упражнения с использованием гимнастических снарядов; упражняться для гимнастики для глаз.	Текущий	

81	ОРУ в движении. Обучение равномерному бегу по пересеченной местности (3 мин). Обучение навыку чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60 м). Подвижная игра «Лапта».	Комбинированный	1	Какое влияние оказывает бег на здоровье человека. Цели: учить выполнять упражнения в движении; учить равномерному бегу по пересеченной местности.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - выполнять бег по пересеченной местности; - регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий;	Текущий
82	ОРУ в движении. Совершенствование навыка чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (3 мин). Развитие координационных способностей во встречной эстафете (дистанция до 30 м).	Изучение нового материала	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить технике бега по пересеченной местности; развивать выносливость при беге по пересеченной местности.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.	Научатся: - выполнять бег в колонне с соблюдением дистанции; - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнения.	Текущий
83	ОРУ в парах. Совершенствование прыжков на одной ноге и в обруч. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (4 мин). Подвижная игра «Футбол».	Комбинированный	1	Как развивать физическое качество – силу? Цели: учить выполнять прыжки на одной ноге, со скакалкой и в обруч, соблюдая правила безопасности; учить правильному дыханию и работе рук во время бега по слабо пересеченной местности.	<i>Познавательные:</i> определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способов решения. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - бегу по слабо пересеченной местности до 1 км; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.	Текущий

84	ОРУ в парах. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (4 мин). Подвижная игра «Пятнашки».	Комбинированный	I	Понятие: скорость бега. Цели: учить правильно выполнять постановку стопы на грунт при беге; выполнять бег в колонне с соблюдением дистанции.	<i>Познавательные:</i> определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Научатся: - бегу по слабо пересеченной местности до 1 км; - правильно распределять силы по дистанции.	Текущий	
85	Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (5 мин). Подвижная игра «Волк в рву».	Изучение нового материала	I	Здоровье и способы его сохранения. Цели: Совершенствовать технику выполнения постановки стопы на грунт при беге; закрепить бег в колонне с соблюдением дистанции.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - чередованию ходьбы и бега при выполнении задания; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега.	Текущий	
86	Совершенствование скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (5 мин). Подвижная игра «Второй лишний».	Применение знаний и умений	I	Прохождение станций круговой тренировки. Цели: совершенствовать координационные способности, силу и ловкость при выполнении игровых упражнений.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега; - организовывать и проводить подвижные игры.	Текущий	

87	ОРУ беговой направленности. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (6 мин). Развитие координационных способностей в круговой эстафете (дистанция до 40 м).	Комбинированный	1	Какова режима дня и его значение для школьника? Цели: совершенствовать координационные способности, силу и ловкость при выполнении круговой эстафеты; совершенствовать навыки бега.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Научатся: - технически правильно выполнять бег по пересеченной местности; - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений.	Текущий	
88	ОРУ беговой направленности. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (6 мин). Развитие координационных способностей и внимания в подвижной игре «Лепта».	Комбинированный	1	Как развивать внимание? Цели: совершенствовать технику бега по пересеченной местности; развивать координационные способности и внимание при выполнении игровых заданий.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - выполнять упражнения для развития координационных способностей и внимания при выполнении игровых заданий.	Текущий	
89	ОРУ с гантелями. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (7 мин). Развитие координационных способностей, ловкости и внимания в подвижной игре «Лепта».	Комбинированный	1	Правила подвижной игры «Лепта». Цели: совершенствовать координационные способности, ловкость и внимание при выполнении игровых заданий; совершенствовать технику бега по пересеченной местности.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на добродетельное общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - самостоятельно контролировать качество выполнения бега по пересеченной местности.	Текущий	

90	ОРУ с гантелями. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (7 мин). Развитие координационных способностей, ловкости и вни-мания в подвижной игре «Охотники и утки».	Комби-нированный	1	Каковы правила прове-дения беговой размин-ки? Цели: совершенствовать коор-динационные способно-сти, ловкость и внима-ние при выполнении игровых заданий; совершенствовать тех-нику бега по пересечен-ной местности.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формули-руют проблемы; ориентируются в разнооб-разии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соот-ветствии с поставленной задачей и условия-ми ее реализации; используют установлен-ные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совмест-ной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжела-тельное общение и взаимодействие со сверстниками.	Научатся: - организовывать и проводить по-движные игры; - самостоятельно контролировать качество выпол-нения бега по пе-ресеченной мест-ности.	Текущий
91	Совершенствование скоростно-силовых качеств во время кру-говой тренировки. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересе-ченной местности (8 мин). Подвижная игра «Охотники и утки»	Комби-нированный	1	Какие существуют пра-вила тестирования под-тягивания на высокой перекладине. Цели: совершенствовать коор-динационные способно-сти, ловкость и внима-ние при выполнении игровых заданий; совершенствовать тех-нику бега по пересечен-ной местности.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнооб-разии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные зада-чи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собствен-ное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - самостоятельно контролировать качество выпол-нения упражне-ний; - взаимодейство-вать со сверстни-ками по правилам проведения игро-вых упражнений.	Текущий
92	ОРУ в движении. Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересе-ченной местности (8 мин). Развитие координационных способностей, ловкости и вни-мания в играх-эстафетах с ку-биками «Сороконожки», «Че-репашка».	Комби-нированный	1	Какие ошибки могут допускать учащиеся при тестировании прыжка в длину с места? Цели: совершенствовать коор-динацию, ловкость и внимание при выполне-нии игровых заданий; совершенствовать тех-нику бега по пересечен-ной местности.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнооб-разии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют и используют установленные правила в контроле способов решения. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совмест-ной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные ка-чества личности и управляют своими эмоци-ями в различных нестандартных ситуациях.	Научатся: - технически пра-вильно выполнять бег по пересечен-ной местности; - соблюдать прави-ла поведения и предупреждения травматизма во время физкультур-ных занятий.	Текущий

93	ОРУ в движении. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение» (до 20 м). Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Футбол».	Комбинированный	I	При беге, на какие дистанции применяется низкий старт? Цели: совершенствовать технику низкого старта; учить бегу с ускорением.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростных качеств; - грамотно использовать технику низкого старта при выполнении бега.	Текущий	
94	ОРУ со скакалками. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в подвижной игре «Кто дальше прыгнет?»	Применение знаний и умений	I	Как выполняется прыжок в длину с разбега? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега; закрепить навык выполнения прыжка в длину с места.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Научатся: - технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления.	Текущий	
95	ОРУ с набивными мячами. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование прыжков через низкие барьеры. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Развитие скоростных качеств в круговой эстафете.	Проверка и коррекция знаний, умений	I	Виды и способы закаливания. Цели: развитие силы, ловкости и координации во время выполнения прыжков разными способами.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега.	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	

96	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений по- лосы препятствий. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Эстафета с переноской набив- ных мячей.	Приме- нение знаний и умений	1	Особенности развития скоростно-силовых ка- честв. Цели: развивать скоростно- силовые качества во время бега на дистан- цию; совершенствовать тех- нику преодоления поло- сы препятствий.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррек- тивы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сле- дственных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и при- ходят к общему решению в совместной дея- тельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на добжела- тельное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставлен- ных целей.	Научатся: - выполнять бег, преодолевать раз- личные препят- ствия.	Текущий
97	ОРУ с набивными мячами. Контроль за развитием дви- гательных качеств: бег на 30 м. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Совершенствования упражне- ний полосы препятствий. Игры – эстафеты с кубиками.	Проверка и кор- рекция знаний, и умений	1	Как работать над рас- пределением сил на ко- роткой дистанции? Цели: развивать скоростно- силовые качества во время бега по дистан- ции.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формули- руют и решают учебную задачу; контроли- руют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность вы- полнения действия; адекватно воспринима- ют оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на пози- цию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмо- циями в различных ситуациях.	Научатся: - равномерно рас- пределять свои силы во время бега с ускорением.	Конт- роль двига- тельных качеств (бег на 30 м)
98	Беговая разминка. Контроль за развитием дви- гательных качеств: прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Совершенствование координа- ционных способностей и вни- мания в подвижной игре «Лап- та».	Приме- нение знаний, и уме- ний	1	Техника метания тен- нисного мяча? Цели: учить правильной по- становке руки при мета- нии мяча в цель и мета- нии на дальность; развивать координацию, ловкость и внимание в игре «Лепта».	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррек- тивы в действие на основе его оценки и уче- та характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и при- ходят к общему решению в совместной дея- тельности, в том числе в ситуации столкно- вения интересов. <i>Личностные:</i> умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - выполнять лег- коатлетические упражнения (ме- тание теннисного мяча с правильной постановкой ру- ки).	Конт- роль двига- тельных качеств (прыжок в длину с разбе- га)

99	Беговая разминка. Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Вороны и воробьи».	Проверка и коррекция знаний, и умений	1	Каковы правила выполнения метания? Цели: учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - грамотно использовать технику метания мяча на дальность.	Контроль двигательных качеств (метание)	
100	Беговая разминка. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Игра Футбол».	Проверка и коррекция знаний, и умений	1	Как развивать ловкость и быстроту? Цели: учить выполнять челночный бег 3 x 10 м; развивать координацию, ловкость и глазомер при выполнении игровых упражнений с мячом.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Научатся: - равномерно распределять свои силы во время челночного бега;	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	
101	ОРУ в движении. Развитие двигательных качеств: выносливости и быстроты в играх и эстафетах с бегом, прыжками и метаниями по выбору учащихся.	Применение знаний, и умений	1	Как использовать полученные умения и навыки? Цель: закрепить умения и навыки выполнения основных видов движений.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера допущенных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на добродетельное взаимодействие со сверстниками.	Научатся: -- выполнять упражнения для развития силы, выносливости, быстроты и ловкости различными способами.	Текущий	

102	ОРУ в движении. Развитие двигательных качеств: выносливости и быстроты в играх, эстафетах с бегом, прыжками и метаниями по выбору учащихся.	Применение знаний, и умений	1	Итоги четверти и учебного года. Цель: закрепить умения и навыки выполнения основных видов движения.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Научатся: - грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Итоговый
-----	--	-----------------------------	---	---	--	--	----------