

Госу перстиенное биличетное общеобратовательное учреждение среднии общеобразовательная инисто № 302 с углуд женими тручением францу жимо изыка Каропекомо района Санкт-Петербург, пр. Ветеранов, дом 87, кориус 2. титер А e-mail sc392% kinov sph ra

«ПРИНЯТО»

Решением Педагогического совета государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 392 с углубленным изучением французского языка Кировского района Санкт-Петербурга Протокол № 6 от «30» августа 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом по государственному бюджетному общеобразовательному учреждению средней общеобразовательной школе № 392 с углубленным изучением французского языка Кировского района Санкт-Петербурга от 31.08.2023 №134/2

Директор

T.A. SISOTOBA

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 4 класса

Срок реализации: 1 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577; основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ № 392 с углубленным изучением французского языка Кировского района Санкт-Петербурга.

Учебник: Физическая культура 1-4 класс. Авт.: В.И. Лях М.: «Просвещение», 2015г.

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ №392 с углубленным изучением французского языка Кировского района Санкт-Петербурга на реализацию данной программы отводится 4 класс 68 часа (2 часа в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценность жизни — признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира — частью живой и неживой природы. Любовь к природе — это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра — направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности — любви.

Ценность истины — это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма — одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества — осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативными документами:

- 1) Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373;
- 3) приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);
- 4) письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации о реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- 5) приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (Зарегистрирован 14.09.2020 № 59808);
- 6) приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к государственную использованию при реализации имеющих аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего организациями, осуществляющими образования образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»;
- 7) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»);
- 8) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
 - 9) Устав ГБОУ СОШ № 392;
- 10) Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ № 392 (для обучающихся 2 4 классов);
 - 11) календарный учебный график ГБОУ СОШ № 392;

- 12) учебно-методический комплекс ГБОУ СОШ № 392
- 13) Положение о рабочей программе ГБОУ СОШ № 392;
- 14) Положение о формах, периодичности, порядке и системе оценивания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;
- 15) Положение о формировании фонда оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации ГБОУ СОШ № 392.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1.1.1. Физическая культура

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

— вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для

индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - выполнять организующие строевые команды и приемы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
 - плавать, в том числе спортивными способами;
 - выполнять передвижения на коньках.

Содержание учебного предмета

Физическая культура:

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, коньки, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Катание на коньках. Передвижение на коньках; повороты; торможение; переходы катания.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и

влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале катания на коньках

Развитие координации: перенос тяжести тела с одной ноги на другую (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на коньках; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; подбирание предметов во время скольжения на двух ногах.

Развитие выносливости: передвижение на коньках в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение дистанций.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план 4 классов

Разделы программы		4 класс		
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока			
Организация и проведение занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока			
Легкая атлетика		14		
Гимнастика с основами акробатики		12		
Катание на коньках		16		
Бассейн		18		
Подвижные игры		8		
Всего часов		68		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

$N_{\underline{0}}$	Дата	Тема, содержание	Тип урока	Цели и задачи урока		Планируемые резу.	льтаты
ПП		урока			Предметные	Личностные	Метапредметные
				Легкая атлетика и кросо	совая подготовка		
1			Вводный	Ознакомить с техникой	Знать:		-
				безопасности на уроках	Правила	Формирование	Познавательные:
				по легкой атлетике.	поведения на		Осмысление, объяснение
				Обучение технике	уроке по легкой	навыка	
		Вводный урок. Т.Б.		стартового разгона.	атлетике.	ONOTON OTHER OFFI	своего двигательного опыта.
		на уроках по		Совершенствование	Научиться:	систематического	
		легкой атлетике.		техники бега на 30	технике	наблюдения за	Осознание важности
		Высокий старт.		метров с высокого	стартового	наолюдения за	освоения универсальных
		Стартовый разгон.		старта.	разгона.	своим физическим	
		Бег 30 м.			Уметь: бегать 30	своим физическим	умений связанных с
					метров с высокого	состоянием,	выполнением упражнений.
					старта. Уметь:	, cooreminent,	
					выполнять комплекс ОРУ;	величиной	Осмысление техники
2			Контроль	Развитие выносливости.	Уметь: выполнять		
2		Равномерный бег	Romposis	Учет техники бега 30	комплекс ОРУ;	физических	выполнения разучиваемых
		5-6 мин. Высокий		метров с высокого	бегать 30 метров		заданий и упражнений.
		старт. Бег 30 м.		старта.	с высокого старта.	нагрузок.	
3		Стартовый разгон.	Контроль	Совершенствование	Уметь: выполнять		Коммуникативные:
		Бег 60м.	•	техники стартового	комплекс ОРУ;		Φορινα ορογικό οπορέου
				разгона. Учет техники	правильно		Формирование способов
				бега 60 метров.	выполнять		позитивного взаимодействия
				•	стартовый разгон;	Развитие	со сверстниками в парах и
					бегать 60 метров		со сверстиками в парах и
					с высокого старта.	самостоятельности и	группах при разучивании
4		Прыжок в длину	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять		
		(способом согнув		техники прыжков в	комплекс ОРУ;	личной	Упражнений.
		ноги). Эстафеты.		длину. Способствовать	выполнять		
				развитию физических	прыжков в длину	ответственности за	Умение объяснять ошибки
				качеств в эстафете.	с места.		
					Знать правила		

				эстафеты.	свои поступки на	при выполнении
5	Прыжок в длину	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять		упражнений.
	(способом согнув		техники прыжков в	комплекс ОРУ;	основе	<i>J</i> 1. <i>P</i> 2
	ноги). Тройной		длину. Обучение	выполнять		Умение управлять эмоциями
	прыжок с места.		технике тройного	прыжков в длину	представлений о	• •
			прыжка с места.	с места;		при общении со
				Научиться:	нравственных	сверстниками и взрослыми,
				технике тройного		
		Комбинированный		прыжка с места.	нормах.	сохранять хладнокровие,
6	Прыжок в длину	Комоинированныи	Совершенствование	Уметь: выполнять		сдержанность,
	(способом согнув		техники прыжка в	комплекс ОРУ;		•
	ноги). Подвижная		длину. Способствовать	выполнять		рассудительность.
	игра с элементом легкой атлетики.		развитию физических	прыжков в длину с места. Знать		
	легкой атлетики.		качеств в игре.		Развитие этических	Умение с достаточной
7	Равномерный бег	Контроль	Развитие выносливости.	правила игры. Уметь: выполнять		полнотой и точностью
'	5-6 мин. Тройной	Контроль	Учет техники тройного	комплекс ОРУ;	чувств,	
	прыжок с места.		прыжка с места.	выполнять	_	выражать свои мысли в
	прыжок с места.		прыжка с места.	тройной прыжок с	доброжелательности	соответствии с задачами
				места.		
8	Прыжок в длину	Контроль	Учет техники прыжков	Уметь: выполнять	и эмоционально-	урока, владение
	(способом согнув	1	в длину.	комплекс ОРУ;	U	специальной терминологией.
	ноги). Эстафеты.		Способствовать	выполнять	нравственной	•
	потпу. Эстафеты.		развитию физических	прыжков в длину	OTTO I IDILLIDO OTTO	Регулятивные: Умение
			качеств в эстафете.	с места. Знать	отзывчивости,	
				правила эстафеты.	понимания и	организовать
9	Равномерный бег	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: выполнять	и киньминоп	самостоятельную
	5-6 мин. Бросок	_	Совершенствование	комплекс ОРУ;	сопереживания	Ţ
	мяча на дальность.		техники метания мяча	выполнять	сопереживания	деятельность с учетом
	Бросок мяча на		на дальность. Обучение	метание мяча на	чувствам других	требований ее безопасности,
	точность.		технике метания мяча	дальность;	туветван других	CONDUITION THE THREE TO THE THREE TH
			на точность.	Научиться:	людей.	сохранности инвентаря и
				технике метания		оборудования, организации
				мяча на точность.		мест занятий.
10	Бег 1500 м.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: выполнять		мест заплтии.
	Подвижная игра с		Способствовать	комплекс ОРУ;		

1	U T	1	1	<u> </u>		***
	элементом легкой		развитию физических	Знать правила	Формирование	Умение характеризовать,
	атлетики.		качеств в игре.	игры.	эстетических	выполнять задание в
						соответствии с целью и
					потребностей,	анализировать технику
					ценностей и чувств.	выполнения упражнений,
						давать объективную оценку
						технике выполнения
					Формирование и	упражнений на основе
					проявление	освоенных знаний и
					1	имеющегося опыта.
					положительных	Умение технически
					качеств личности,	
					na reers im moern,	правильно выполнять
					дисциплинированно	двигательные действия из
					сти, трудолюбия и	базовых видов спорта,
					7 13.	использовать их в игровой и
					упорства в	соревновательной
					достижении	деятельности.
					поставленной цели.	Умение планировать
						собственную деятельность,
						распределять нагрузку и
						отдых в процессе ее
						выполнения.
						Умение видеть красоту

						движений, выделять и
						обосновывать эстетические
						признаки в движениях и
						передвижениях человека.
			<u>I</u> Подвижные игры с элемент	І Гами спортивных игр		
11		Вводный	Ознакомить с техникой	Знать:	Формирование	Познавательные:
			безопасности на уроках	Правила поведения на	1 opimpozumio	Осмысление, объяснение
	Ведение мяча с		по подвижным играм. Совершенствование	уроке по	навыка	своего двигательного опыта.
	изменением направления.		техники ведения мяча. Способствовать	подвижным играм. Уметь:	систематического	Осознание важности освоения универсальных
	Ловля и передача мяча на месте и в		развитию физических качеств в эстафете.	выполнять комплекс ОРУ;	наблюдения за	умений связанных с
	движении. Подвижная игра			выполнять ведение мяча;	своим физическим	выполнением упражнений. Осмысление техники
	«Пасовка волейболистов».			Знать правила	состоянием,	выполнения разучиваемых
12	воленоолистов».	Игровой	Совершенствование	игры. Уметь: выполнять	,	заданий и упражнений.
		III peseil	техники ведения мяча.	комплекс ОРУ;	величиной	Коммуникативные:
	Ведение мяча на		Совершенствование	выполнять	,	Формирование способов
	месте и в		техники передачи и	ведение мяча;	физических	позитивного взаимодействия
	движении. Ловля и		ловли мяча.	выполнять	нагрузок.	со сверстниками в парах и группах при разучивании
	передача мяча на месте и в			передачи и ловли мяча.	1,7	Tpylliax iipii pasy iiibaliiiii
	движении.			Знать правила		Упражнений.
	Эстафета.			игры.		Умение объяснять ошибки
13	Ведение на месте	Игровой	Совершенствование	Уметь: выполнять		при выполнении
	правой и левой		техники ведения мяча.	комплекс ОРУ;	Развитие	упражнений.
	рукой в движении		Совершенствование	выполнять		
	шагом и бегом.		техники передачи и	ведение мяча;	самостоятельности и	Умение управлять эмоциями
	Подвижная игра		ловли мяча.	выполнять		при общении со
	«Пасовка		Способствовать	передачи и ловли		сверстниками и взрослыми,
	волейболистов».		развитию физических	мяча.		сохранять хладнокровие,

			качеств в эстафете.	Знать правила	личной	сдержанность,
14		Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать	игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять	ответственности за свои поступки на	рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью
			развитию физических	ведение мяча;	свои поступки на	выражать свои мысли в
			качеств в игре.	Знать правила игры.	основе	соответствии с задачами урока, владение
				1	представлений о	специальной терминологией.
					нравственных	Регулятивные: Умение организовать
					нормах.	самостоятельную
						деятельность с учетом требований ее безопасности,
						сохранности инвентаря и оборудования, организации
						мест занятий.
					Развитие этических	Умение характеризовать,
					чувств,	выполнять задание в соответствии с целью и
					доброжелательности	анализировать технику выполнения упражнений,
					и эмоционально-	давать объективную оценку
					нравственной	технике выполнения упражнений на основе
					•	освоенных знаний и имеющегося опыта.
	Ведение мяча на				отзывчивости,	Умение технически
	месте и в движении. Броски				понимания и	правильно выполнять
	в кольцо двумя					двигательные действия из базовых видов спорта,
	руками снизу. Броски в кольцо					использовать их в игровой и соревновательной
	одной рукой от плеча. Эстафета.					деятельности.

Преодоление полосы Комбинированный Развитие ловкости. Выполнить: Висы и упражнений. Выполнить: Висы и упражнений. Выполнить выполнять упражнения в равновесии. Выполнить: Висы и выполнять упражнения в равновесии. Научиться: технике акробатическим организующих упражнения в равновесии. Научиться: технике акробатическим организующих упражнения в равновесии. Научиться: технике лазания по канату. Выполнить: Висы и выполнять или и упражнения в равновесии научиться: технике акания по канату. Нагрузок. и упражнений.											
15		Гимнастика с элементами акробатики									
препятствий. Висы и упоры. По гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений; Выполнить: Висы и упоры. Акробатические упражнения в висе и упоре. Акробатические упражнения в равновесие. Акробатические упражнения в равновесии. Познавательные: Осоз гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнения в висе и упоре. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в равновесии. Познавательные: Осоз гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в равновесии. Познавательные: Осоз гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в равновесии. Научиться: технике лазания по канату. Выполнять упражнения в равновесии. Научиться: технике лазания по канату. Выполнять упражнения в равновесии. Научиться: технике лазания по канату. Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять		Преодоление	Вводный	Ознакомить с техникой	Знать: технику						
обучение технике выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры. Акробатические упражнения в висе и упражнения в равновесие. Акробатические упражнения в равновесие. Обучение технике выполнять упражнения в равновесии. Технике выполнять упражнения в равновесии. Обучение технике выполнять комплекс ОРУ; Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в равновесии. Обучение технике выполнять комплекс ОРУ; Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в равновесии. Осмысление технике на равновесии. Осмысление технике на равновесии наблюдения за своим физическим организующих упражнения в равновесии. Осмысление технике выполнять комплекс ОРУ; выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии научиться: технике дазания по канату. Преодоление комбинированный развитие ловкости. Выполнить: Висы и Выполнить: Висы и Обучение технике зазания по канату. Чизических нагрузок. и упражнений.	15			безопасности на уроках	безопасности на						
обучение технике выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры. Акробатические упражнения. Акробатические упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесие. Упражнения в равновесии. Технике выполнять упражнения в равновесии. Выполнить: Упражнения в равновесии. Технике выполнения акробатических упражнения висе и упоре. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнения в равновесии. Научиться: своим физическим организующих упражне своим физическим организующих упражне организующих организамне организующих организамне организующих организующих организамне организующих организамне организующих организующих организамне организующих организамне организующих организамне организующих организамне органи		препятствий. Висы		по гимнастике.	уроках по	Формирование	Познавательные: Осознание				
акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры. Акробатические упражнения в равновесие. Комбинированный равновесии. Комбинированный равитие ловкости. Выполнить: Высы и Комбинированный развитие ских систематических упражнений; Комплекс ОРУ; Комбинированный развитие остояние систематических систематически		и упоры.		Обучение технике			Troshaba resibilbie. Ocoshanine				
акробатических упражнений. Выполнить: Висы и упоры. Акробатические упражнений выполнения акробатических упражнений; Выполнять упражнений высе и упоре. Акробатические упражнения в висе и упоре. Акробатические упражнения в упражнения в равновесие. Упражнения в равновесие. Упражнения в равновесии. Выполнить: Выполнять упражнения в равновесии. Выполнить: Выполнять упражнения в равновесии. Научиться: технике лазания по канату. Тота преодоление комбинированный развитие ловкости. Выполнить: Высь и Выполнить: Висы и Комбинированный развитие ловкости. Выполнять комплекс ОРУ; выполнять комплекс ОРУ; выполнять нагрузок. и упражнений.						навыка					
Выполнить: Висы и упоры. Выполнить: Висы и упоры. Акробатические упражнения в равновесие. Выполнить: Упражнения в равновесие. Комбинированный равновесии. Преодоление полосы Комбинированный развитие ловкости. Выполнить: Висы и комплекс ОРУ; выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии. Научиться: технике выполнения акробатических упражнения в равновесии. Научиться: технике лазания по канату. Тупражнение полосы Комбинированный развитие ловкости. Выполнить: Висы и Выполнить: Висы и Технике выполнения акробатических упражнения за связанных с выполнен за состоянием, организующих упражнение техни состоянием, осмысление техни физических выполнения разучивами по канату. Нагрузок. и упражнений.				_		Парыка	важности освоения				
упоры. Выполнения акробатических упражнений; Выполнять упражнения в висе и упоре. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесие. Выполнить: Упражнения в равновесии. Выполнить: Упражнения в равновесии. Выполнить: Упражнения в равновесии. Научиться: технике лазания по канату. Преодоление полосы Комбинированный Развитие ловкости. Выполнить: Висы и Комплекс ОРУ; нагрузок. и упражнений. Нагрузок. и упражнений.					Научиться:						
упоры. Выполнения акробатических упражнений; Выполнять упражнения в висе и упоре. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесие. Упражнения в равновесии. Научиться: технике лазания по канату. Преодоление полосы Комбинированный развитие ловкости. Выполнить: Висы и Комплекс ОРУ; выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии. Научиться: технике лазания по канату. Чметь: выполнять и равновесии на развитие ловкости. Выполнить: Висы и Комплекс ОРУ; выполнять комплекс ОРУ; выполнять нагрузок. и упражнений.				Выполнить: Висы и	технике	систематического	универсальных умений				
Выполнять упражнений; Выполнять упражнения в висе и упоре. Состоянием, Осмысление технике упражнение на равновесие. Упражнения в равновесии. Научиться: технике лазания по канату. Ток дазния по канату. Ток дазния по канату. Нагрузок. Нагрузок. И упражнения за дазния по канату. Нагрузок. Нагрузок. И упражнений. И упражнений				упоры.			универешных умении				
Акробатические упражнения в равновесие. Акробатические упражнения в упражнения в равновесие. То преодоление полосы Комбинированный развитие ловкости. Выполнить: Высы и выполнять комплекс ОРУ; выполнять комплекс ОРУ; выполнять комплекс ОРУ; выполнить: выполнять комплекс ОРУ; выполнить: физических акробатических комби и упражнения в равновесии научиться: технике лазания по канату. То преодоление полосы Комбинированный развитие ловкости. Выполнить: Висы и выполнять комплекс ОРУ; выполнять комплекс ОРУ; и упражнений.					_	наблюления за					
Акробатические упражнения в висе и упоре.							связанных с выполнением				
Висе и упоре. Акробатические упражнения. Упражнения и равновесие. Выполнить: Упражнения в равновесии. Преодоление полосы Комбинированный развитие ловкости. Выполнять полосы Висе и упоре. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии Научиться: технике лазания по канату. Преодоление полосы Комбинированный развитие ловкости. Выполнить: Висы и Комплекс ОРУ; комплекс ОРУ; и упражнений.											
Акробатические упражнения. 16 Упражнение на равновесие. Преодоление полосы Комбинированный развитие ловкости. Выполнить: Выполнять полосы Комбинированный развитие ловкости. Выполнить: Висы и комплекс ОРУ; выполнять упражнения в развитие ловкости. Выполнить: Висы и комплекс ОРУ; выполнять комплекс ОРУ; и упражнений.					* *	своим физическим	организующих упражнений.				
упражнения. Упражнение на равновесие. Выполнить: Упражнения в равновесии. Научиться: технике лазания по канату. Преодоление Полосы Торго доление Торго д			TC C	0.5							
Выполнить: Выполнять упражнения в равновесии. Научиться: технике лазания по канату. Нагрузок. Нагрузо		•	Комоинированныи	1		состоянием,					
равновесие. Упражнения в равновесии. Научиться: технике лазания по канату. Преодоление полосы Комбинированный развитие ловкости. Выполнить: Висы и Выполнения разучивае физических физических акробатических комби. Выполнить: Висы и Упражнения в равновесии Научиться: физических акробатических комби. Выполнить: Висы и Комплекс ОРУ;	16						Осмысление техники				
равновесии. Развитие ловкости. Выполнетия разучивае физических физических акробатических комбилосы Преодоление полосы Комбинированный Развитие ловкости. Выполнить: Висы и комплекс ОРУ; Выполнить: Висы и комплекс ОРУ;	16	•				🗸					
Научиться: физических акробатических комби по канату. Преодоление полосы Комбинированный Развитие ловкости. Выполнить: Висы и комплекс ОРУ; нагрузок. и упражнений.		равновесие.		<u>^</u>	* *	величинои	выполнения разучиваемых				
технике лазания по канату. Преодоление полосы Комбинированный Развитие ловкости. Выполнить: Висы и комплекс ОРУ; комплекс ОРУ; Технике лазания по канату. Нагрузок. и упражнений.				равновесии.	*		. ,				
Преодоление комбинированный Развитие ловкости. Выполнить: Висы и комплекс ОРУ; нагрузок. и упражнений.					The state of the s	физических	armakanyunayeny yanganya				
17 Преодоление Комбинированный Развитие ловкости. Уметь: выполнять полосы Выполнить: Висы и комплекс ОРУ; и упражнений.							акрооатических комоинации				
полосы Выполнить: Висы и комплекс ОРУ;	17	Прасположи	Комбинированичий	Возритие поружети	•	Harnvaok					
	1 /	-	комонированный			nai pysok.	и упражнений.				
		•		упоры.							
и упоры. упражнения в висе и упоре.		и упоры.			* *						

18	Лазанье по канату	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять		Осмысление правил
	в три приема. Опорный прыжок.		техники выполнения акробатических	комплекс ОРУ; выполнить		
	Опорный прыжок.		акрооатических упражнений.	акробатические	Развитие этических	безопасности (что можно
			Выполнить:	упражнения;		
			Упражнения в	выполнить	чувств,	делать и что опасно делать)
			равновесии.	упражнения в		
				равновесии.	доброжелательности	при выполнении
19	Преодоление	Комбинированный	Развитие ловкости.	Уметь: выполнять		
	полосы		Выполнить: Висы и	комплекс ОРУ;	и эмоционально-	акробатических,
	препятствий.		упоры.	Выполнить		
	Опорный прыжок.			упражнения в	нравственной	гимнастических
		TC C		висе и упоре.	1	
	Акробатические	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять	OTOLINIUDOCTU	упражнений, комбинаций.
20	упражнения. Висы и упоры.		техники лазания по канату. Обучение	комплекс ОРУ; выполнять	отзывчивости,	упражнении, комоинации.
20	и упоры.		технике опорного	лазание по канату;		
			прыжка.	Научиться	понимания и	
			np zanitu.	технике		
				выполнения	сопереживания	Коммуникативные:
				опорного прыжка.		
21	Упражнение на	Комбинированный	Развитие ловкости.	Уметь: выполнять	чувствам других	Формирование способов
	равновесие.		Совершенствование	комплекс ОРУ;	тувствим других	Формпрование спосооов
	Опорный прыжок.		техники опорного	Выполнить	.,	
		70. 6	прыжка.	опорный прыжок.	людей.	позитивного взаимодействия
22	Лазанье по канату	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять		
	в три приема.		техники выполнения	комплекс ОРУ;	Формирование	со сверстниками в парах и
	Прыжки через		акробатических	выполнить		
	скакалку.		упражнений. Выполнить: Висы и	акробатические	эстетических	группах при разучивании
			упоры.	упражнения; Выполнять	JOIOTH ICOMIA	TPJIMAX IIPII PASJ IIIBAIIIII
			упоры.	упражнения в		
				висе и упоре.	потребностей,	Акробатических
23	Преодоление	Комбинированный	Выполнить:	Уметь: выполнять		
	полосы		Упражнения в	комплекс ОРУ;		

24	препятствий. Упражнение на равновесие Акробатические	Комбинированный	равновесии. Совершенствование техники опорного прыжка. Совершенствование	выполнить упражнения в равновесии; Выполнить опорный прыжок. Уметь: выполнять	ценностей и чувств. Формирование и проявление	упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении
	упражнения. Опорный прыжок.		техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнить прыжки через	положительных качеств личности,	упражнений.
				скакалку.	качеств личности,	
25	Подтягивание (м), наклон туловища вперёд (д).	Комбинированный	Развитие ловкости. Выполнить: Упражнения в	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить	дисциплинированно	Регулятивные:
	вперед (д).		равновесии.	упражнения в равновесии.	сти, трудолюбия и	Формирование умения
26	Лазанье по канату в три приема.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить	упорства в	выполнять задание в
			упражнений. Совершенствование	акробатические упражнения;	достижении	соответствии с поставленной
			техники опорного прыжка.	Выполнить опорный прыжок.	поставленной цели.	целью.
			Катание на к			
27	Закрепление навыка	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках	Знать: правила		Познавательные:
	отталкивания в катании по		по катанию на коньках, обучение технике	поведения на уроке по конькам.		осмысление, объяснение
	прямой. Поворот		передвижения на	Научится: технике	Формирование	своего двигательного опыта.
	направо и налево «дугой».		коньках), обучение технике безопасного	передвижения на коньках;	навыка	
	«дугон».		падения.	технике		

				безопасного падения.	систематического	
28	Упражнения в	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:	наблюдения за	
	равновесии	_	техники передвижения	передвигаться на	, ,	
	(скольжение в позе		на коньках, обучение	коньках	своим физическим	Осознание важности
	конькобежца).		технике посадки,	Научится: технике	-	Осознание важности
	Скольжение на		катания, торможения,	в низкой посадке	состоянием,	освоения универсальных
	двух, на одном		повороты			умений связанных с
	коньке . Игра				величиной	
•	«Салочки».	TC			1	выполнением упражнений.
29	Игра. Обучение	Комбинированный	Совершенствование	Знать:	физических	
	движениям рук		техники передвижения	правила		
	при катании на		на коньках, обучение	поведения на	нагрузок.	
	коньках. Бег на		технике посадки,	уроке по конькам.		Осмысление техники
	скорость — 40—50		катания, торможения,	Научится: технике		выполнения разучиваемых
	М.		повороты	передвижения на		
				коньках;		заданий и упражнений.
				технике		
				безопасного		
30	Oğumayıya	Комбинированный	Concession	падения. Уметь:		
30	Обучение	Комоинированный	Совершенствование			
	повороту		техники передвижения на коньках, обучение	передвигаться на коньках		
	приставными шагами		технике посадки,	Научится: технике	Развитие	Коммуникативные:
	(разучивание		катания, торможения,	в низкой посадке		•
	поворотов влево и		повороты	в пизкой посадке	самостоятельности и	Формирование способов
	вправо по		повороты			позитивного взаимодействия
	окружности				личной	со сверстниками в парах и
	радиусом 6—8 м).					со сверстниками в парах и
	Эстафета с				ответственности за	группах при разучивании
	поворотом					
	приставным шагом				свои поступки на	
	влево и вправо.					
31	Закрепление	Комбинированный	Совершенствование	Знать:	основе	Упражнений.
	техники катания		техники передвижения	правила		1
	по повороту		на коньках, обучение	поведения на		

при¬ставными шагами (увеличить радиус круга до 10—12 м). Игра «Второй лишний».		технике посадки, катания, торможения, повороты	уроке по конькам. Научится: технике передвижения на коньках; технике безопасного	представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями
			падения.		
Обучение	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		при общении со
повороту кругом и			передвигаться на		сверстниками и взрослыми,
скольжению на					сохранять хладнокровие,
•			1		сохранять хладнокровис,
			в низкой посадке		сдержанность,
•		повороты	•		рассудительность.
					passy American
				Развитие этических	Умение с достаточной
-				T dispititive of the recentline	
				чувств,	полнотой и точностью
·	Комбинированный	Совершенствование	Знать:	•	выражать свои мысли в
движению спиной	_	-		доброжелательности	COOTRATATRINI A DA HOUMAN
' '		на коньках, обучение	поведения на		соответствии с задачами
Разучива¬ние		технике посадки,	уроке по конькам.	и эмоционально-	урока, владение
упражнения		катания, торможения,	Научится: технике		специальной терминологией.
«фонарик».		повороты	передвижения на	нравственной	епедназвион терминологиен.
-			коньках;		Регулятивные: Умение
• •			технике	отзывчивости,	т стулятивные. Э менис
«фонарик».				W	организовать
	TC 6			и киньминоп	самостоятельную
	Комбинированный	•		сопе п еживания	·
		-	•	сопереживания	деятельность с учетом
*		, ,		чувствам лругих	требований ее безопасности,
				-J22120002 ApJ1100	COVPOUNDCTH HUBANTONG H
		_	в низкои посадке	людей.	сохранности инвентаря и
		повороты			оборудования, организации
	Комбинированный	Совершенствование	Знать:		
	шагами (увеличить радиус круга до 10—12 м). Игра «Второй лишний». Обучение повороту кругом и скольжению на двух коньках спиной вперед. Катание по прямой с маховыми дви¬жениями правой, левой и обеих рук. Игра «Пустое место». Обучение движению спиной вперед. Разучива¬ние упражнения	Пагами (увеличить радиус круга до 10—12 м). Игра «Второй лишний». Обучение повороту кругом и скольжению на двух коньках спиной вперед. Катание по прямой с маховыми дви¬жениями правой, левой и обеих рук. Игра «Пустое место». Обучение движению спиной вперед. Разучива¬ние упражнения «фонарик». Эстафета с упражнением «фонарик». Разучивание работы рук. Совершенствовани е техники катания по прямой. Эстафета — 30—40 м.	шагами (увеличить радиус круга до 10—12 м). Игра «Второй лишний». Обучение повороту кругом и скольжению на двух коньках спиной вперед. Катание по прямой с маховыми дви¬жениями правой, левой и обеих рук. Игра «Пустое место». Обучение движению спиной вперед. Разучива¬ние упражнения «фонарик». Разучивание работы рук. Совершенствование техники передвижения на коньках , обучение техники повороты Комбинированный совершенствование техники передвижения повороты Комбинированный совершенствование техники передвижения на коньках , обучение технике посадки, катания, торможения, повороты Комбинированный совершенствование техники передвижения на коньках , обучение технике посадки, катания, торможения, повороты	Пагами (увеличить раднус круга до 10—12 м). Игра (Второй лишний». Комбинированный повороты Комб	Матания (увеличить раднус круга до 10—12 м). Игра

35	катания по прямой		техники передвижения	правила		мест занятий.
	и торможе¬ния.		на коньках, обучение	поведения на		
	Игра «Салки» по		технике посадки,	уроке по конькам.		Умение характеризовать,
	кругу. Катание в медленном темпе		катания, торможения, повороты	Научится: технике		выполнять задание в
	— 800 м.		Повороты	передвижения на коньках;		
	— 800 м.			технике		соответствии с целью и
				безопасного		анализировать технику
				падения.	Формирование	выполнения упражнений,
36	Скольжение на	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		
	одном коньке по		техники передвижения	передвигаться на	эстетических	давать объективную оценку
	разметке с		на коньках, обучение	коньках		технике выполнения
	различным		технике посадки,	Научится: технике	потребностей,	упражнений на основе
	положением рук.		катания, торможения,	в низкой посадке		
	Соревнование в		повороты	•	ценностей и чувств.	освоенных знаний и
	беге на 60—100 м					имеющегося опыта.
	и парами (без					11112212142 0 011 0 111111 011
	учета времени). Катание группами					
	«В НОГУ».					
	Упражнение					Умение технически
	«паровоз».					у мение технически
37	Катание парами,	Комбинированный	Совершенствование	Знать:		правильно выполнять
	тройками.		техники передвижения	правила		двигательные действия из
	Эстафета с		на коньках, обучение	поведения на		
	преодо¬лением		технике посадки,	уроке по конькам.	Формирование и	базовых видов спорта,
	препятствий		катания, торможения,	Научится: технике		использовать их в игровой и
	(комочков снега),		повороты	передвижения на	проявление	cononuonatatu voi
	объезд			коньках;		соревновательной
	препятствий			технике	положительных	деятельности.
	спосо-бом			безопасного		
	«фонарик». Бег на			падения.	качеств личности,	
	60 м (с					
	предварительными				дисциплинированно	
	забегами,					
	по¬луфиналом и					

	финалом). Катание				сти, трудолюбия и	
	в медлен-ном					
20	темпе — до 1 км.	IC 6		***	упорства в	Умение планировать
38	Катание, взявшись	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		собственную деятельность,
	за руки, шеренгами		техники передвижения	передвигаться на	достижении	собственную деятельность,
	по человек, в ногу.		на коньках, обучение	коньках		распределять нагрузку и
	Игра-упражнение		технике посадки,	Научится: технике	поставленной цели.	OTHLIV D HTQUIQQQ QQ
	«Карусель».		катания, торможения,	в низкой посадке		отдых в процессе ее
			повороты	•		выполнения.
39	Катание, взявшись	Комбинированный	Совершенствование	Знать:		
	за руки, шеренгами		техники передвижения	правила		
	по человек, в ногу.		на коньках, обучение	поведения на		
	Игра-упражнение		технике посадки,	уроке по конькам.		
	«Карусель».		катания, торможения,	Научится: технике		
	Подведение		повороты	передвижения на		
	итогов.			коньках;		
				технике		
				безопасного		
				падения.		
40	Т.Б. на уроке по	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		
	подвижным играм.		техники передвижения	передвигаться на		
	Ведение мяча на		на коньках, обучение	коньках		
	месте и в		технике посадки,	Научится: технике		
	движении.		катания, торможения,	в низкой посадке		
	Ведение на месте		повороты			
	правой и левой					
	рукой в движении					
	шагом и бегом.					
	Эстафета.					
41	Ведение мяча с	Комбинированный	Совершенствование	Знать:		
	изменением		техники передвижения	правила		
	направления.		на коньках, обучение	поведения на		
	Ловля и передача		технике посадки,	уроке по конькам.		
	мяча на месте и в		катания, торможения,	Научится: технике		
	движении.		повороты	передвижения на		
	Подвижная игра		•	коньках;		
	подымния шри		l	Rollbian,		<u> </u>

42	«Пасовка волейболистов». Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Контроль	Совершенствование техники передвижения на коньках, обучение технике посадки, катания, торможения, повороты	технике безопасного падения. Уметь: передвигаться на коньках Научится: технике в низкой посадке		
42	T.D.	TT V	Легкая атле			
43	Ведение мяча на месте и в	Игровой	Повторение техники безопасности на уроках	Знать: технику безопасности на	Формирование	Познавательные:
	движении. Броски в кольцо двумя		по подвижным играм. Совершенствование	уроках по подвижным	навыка	Осмысление, объяснение
	руками снизу. Броски в кольцо		техники ведения мяча. Способствовать	играм; Уметь: выполнять	систематического	своего двигательного опыта.
	одной рукой от плеча. Эстафета		развитию физических качеств в эстафете.	комплекс ОРУ; выполнять	наблюдения за	Осознание важности
				ведение мяча; Знать правила игры	своим физическим	освоения универсальных
44	Ведение мяча с изменением	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	состоянием,	умений связанных с
	направления. Броски в кольцо		Совершенствование техники передачи и	выполнять ведение мяча;	величиной	выполнением упражнений.
	двумя руками		ловли мяча.	выполнять	физических	
	снизу. Подвижная игра «Охотники и			передачи и ловли мяча.	нагрузок.	Осмысление техники
	утки».					выполнения разучиваемых
45	Ведение мяча на месте и в	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь: выполнять		заданий и упражнений.
	движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении		Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать	уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;	Развитие	Коммуникативные:

	шагом и бегом. Эстафета.		развитию физических качеств в эстафете.	выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	самостоятельности и личной .	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
]	т Подвижные игры с элемент	гами спортивных игр		
46	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо	Игровой	Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
	двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».		техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила	систематического наблюдения за своим физическим	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники
47	Ведение мяча на месте и в	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	игры Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	состоянием,	выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
	движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.		Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать	величиной физических нагрузок.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
48	Эстафета. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	правила игры Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять		Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.

49	движении. Подвижная игра «Охотники и утки». Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	передачи и ловли мяча. Знать правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
50		IC C ~	Плавани			
50	Плавание упр.для плавание кролем на груди	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники стартового	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
			разгона. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 30 метров с высокого старта.	наблюдения за своим физическим состоянием,	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с

51	Плавание кролем на груди "звездочка"	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	величиной физических нагрузок.	выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:
52	кроль на груди "попловок"	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.		Формирование способов позитивного взаимодействия
53	Плавание скольжение на спине	Контроль	Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.	Развитие самостоятельности и	со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки
54	Плавание кроль на спине	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты.	личной ответственности за свои поступки на основе	при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями
55	Плавание кроль на спине и кроль на груди	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнить тройной прыжок с места.	представлений о нравственных нормах.	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
56	Плавание кроль на спине кроль на груди "звездочка"	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить	Развитие этических	Умение с достаточной полнотой и точностью

58	Плавание кроль на	Комбинированный	техники прыжков в длину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. Совершенствование	комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места. Знать правила эстафеты. Уметь: выполнять	проявление положительных качеств личности, дисциплинированно сти, трудолюбия и упорства в	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека
	спине и кроль на груди		техники прыжков в длину. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнить тройной прыжок с места.	достижении поставленной цели	
59	Плавание кроль на спине кроль на груди "звездочка"	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить тройной прыжок с места.		
60	Бассейин ТБ по плаванью	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
61	Упражнение "паплавок"	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		F
62	Плавание упражнение "медуза"	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять		Умение технически

			техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и
63	Плавание Скольжение на груди	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированнос ти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее
64	Плавание кролем на груди "звездочка"	Комбинированный	Развитие выносливости. Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники бега на 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и
65	кроль на груди "попловок"	Контроль	Развитие выносливости. Учет техники бега 30 метров с высокого старта.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта.		
66	Плавание скольжение на спине	Контроль	Совершенствование техники стартового разгона. Учет техники бега 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров		

				с высокого старта.		
67	Плавание кроль на	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять	Формирование и	
	спине		техники прыжков в	комплекс ОРУ;	проявление	
			длину. Способствовать	выполнять	положительных	
			развитию физических	прыжков в длину	качеств личности,	
			качеств в эстафете.	с места. Знать	дисциплинированнос	
				правила эстафеты.	ти, трудолюбия и	
68	Плавание кроль на	Комбинированный	Совершенствование	Уметь: выполнять	упорства в	
	спине и кроль на		техники прыжков в	комплекс ОРУ;	достижении	
	груди		длину.	выполнять	поставленной цели	
			Совершенствование	прыжков в длину		
			техники тройного	с места;		
			прыжка с места.	выполнить		
				тройной прыжок с		
				места.		