**3 класс (35 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | УУД |
| **1 четверть (8 часов)** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности | 1 | **Л**– *способность к саморазвитию, мотивация к познанию* |
| Беседа: «Русские народные игры – национальное достояние» |
| Разучивание русской народной игры «Филин и пташки» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | УУД |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности | 1 | **Р**– *умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно*  **П**– *извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний*  **К**– *донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи, понимание позиции других взглядов, интересов, умение договариваться с другими, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща*  **Л***-ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия*  **П**– *способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность*  **Р**– *умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно* |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Беседа: «Правила поведения во время игр» |
| Отработка русской игры «Филин и пташки» |
| 3 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Беседа «Значение утренней зарядки для развития организма» |
| Разучивание русской народной игры «Ловишки в кругу» |
| 4 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Разучивание считалок |
| Отработка русских народных игр «Филин и пташки», «Ловишки в кругу» |
| 5 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Разучивание считалок |
| Беседа «Как возникали игры разных народов» |
| Разучивание азербайджанской игры «Дай платочек» |
| 6 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Отработка азербайджанской игры «Дай платочек» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | УУД |
| 7 | Инструктаж по технике безопасности | 1 | **Л**– *ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия*  **Р**– *умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно* |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Беседа «Что нужно знать о своём организме, развитие и укрепление дыхательной системы» |
| Разучивание русской народной игры «Пятнашки с домом» |
| 8 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Подведение итогов 1 четверти |
| Разучивание разных вариантов русской народной игры «Пятнашки» («Круговые пятнашки», «Прерванные пятнашки») |
| **2 четверть (7 часов)** | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях зимой | 1 | **Л**– *способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание;*  **Р**– *умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно*  **П**– *анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия*  **П**– *извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний* |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Беседа «Что необходимо знать о своём организме, развитие и укрепление двигательной системы» |
| Разучивание русской народной игры «Лягушки – квакушки» |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Беседа «Как закалять свой организм» |
| Отработка русских народных игр «Пятнашки», «Лягушки – квакушки» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | УУД |
| 3 | Инструктаж по технике безопасности | 1 | **П**– *основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание*  **П** – *поиск и выделение необходимой информации*  **П** – *выбор наиболее эффективных способов решения задач*  **К** – *аргументация своего мнения и позиции в коммуникации*  **К** – *учет разных мнений*  **К** – *использование критериев для обоснования своего суждения* |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Беседа «Знакомимся с культурой народов Закавказья» |
| Разучивание грузинской игры «Всадники с мячом» |
| 4 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Разучивание считалок |
| Отработка грузинской игры «Всадники с мячом» |
| 5 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Разучивание русской народной зимней игры «День и ночь» |
| 6 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Беседа: «Развиваем в себе волевые качества» |
| Отработка игр «Всадники с мячом», «День и ночь» |
| 7 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Обобщение изученного за 2 четверть |
| «Весёлые состязания» на основе игр, изученных за четверть, проводимые самими детьми под руководством учителя |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | УУД |
| **3 четверть (11 часов)** | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности | 1 | **П** – *выполнение действий по алгоритму*  **К**– *использование критериев для обоснования своего суждения*  **П**– *планирование*  **П**– *поиск и выделение необходимой информации*  **П**– *выбор наиболее эффективных способов решения задач* |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Беседа «Профилактика простудных заболеваний» |
| Разучивание русской народной игры «Кто дальше» |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Закрепление русской народной игры «Кто дальше» |
| Разучивание русской народной игры «Перебежки под обстрелом» |
| 3 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Разучивание считалок |
| Отработка русской игры «Перебежки под обстрелом» |
| 4 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Самостоятельная организация детьми изученных игр по своему выбору (под руководством учителя) |
| 5 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Беседа «История Олимпийских игр» |
| Разучивание русской игры «Два мороза» |
| № | Тема | Кол-во часов | УУД |
| 6 | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | **П** *- способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность;*  **П**– *планирование*  **К**– *учет разных мнений, координирование разных позиций*  **К**– *разрешение конфликтов*  **Р**– *волевая саморегуляция в ситуации затруднения* |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения. |
| Отработка русской игры «Два мороза». |
| 7 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Беседа «Тренировка ума и характера» |
| Разучивание русской народной игры «Купи бычка» |
| 8 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Беседа: «Режим питания» |
| Развитие и укрепление пищеварительной системы» |
| Отработка русской народной игры «Купи бычка» |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Разучивание русских народных старинных считалок |
| Самостоятельная организация детьми игр по выбору под руководством учителя |
| 10 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Подведение итогов 3 четверти |
| Спортивные состязания «Выше, дальше и быстрее» с использованием выученных игр |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | УУД |
| 11 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |  |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Беседа «Развиваем грацию и пластику» |
| Разучивание русской игры «Бег с ракетками» |
| **4 четверть (9 часов)** | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности | 1 | **К**– *выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью*  **К**– *аргументация своего мнения и позиции в коммуникации*  **К**– *учет разных мнений*  **К**– *использование критериев для обоснования своего суждения*  **Л**– *ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия,*  **К**– *планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками* |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Беседа «Вода и питьевой режим». |
| Отработка игры «Бег с ракетками» |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Разучивание русской народной игры «Челночок» |
| 3 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Беседа «Жизненно важные правила» (правила оказания первой помощи пострадавшему от травмы) |
| Отработка игр «Челночок» и «Бег с ракетками» |
| 4 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Разучивание русской народной игры «Догони колокольчик!» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | УУД |
| 5 | Инструктаж по технике безопасности | 1 | **Р**– *контроль, коррекция, оценка, осознание*  **Л**– *ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия*  **К**– *планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками*  **Р**– *контроль, коррекция, оценка* |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Отработка русской игры «Догони колокольчик!» |
| 6 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Беседа «Знакомимся с национальной культурой стран Прибалтики» |
| Разучивание литовской игры «Рыбки в неводе» |
| 7 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения. |
| Отработка литовской игры «Рыбки в неводе» |
| 8 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения |
| Беседа «Летние тренировки и закаливание» |
| Разучивание русской игры «Парашютисты». |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| Разминка: общеукрепляющие упражнения. Подведение итогов за год |
| Самостоятельная организация детьми изученных за год игр под руководством учителя |
|  | **Итого за год:** | **35** |  |

**КАЛЕНДАРНО-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема  и тип  урока | Кален-  дарные сроки | Элементы  содержания  (дидактические  единицы на основе общеобразователь-  ного стандарта) | Вид педа-  гогической  деятельно-  сти и ди-  дактичес-  кая модель  педагоги-  ческого  процесса | Педаго-  гические средства | Ведущая деятельность,  осваиваемая  в системе  занятости  (на уроке) | Формы  органи-  зации  совзаимо-  действия  на уроке | Планируемые образовательные результаты | |
| объем освоения и уровень владения компетенциями | компоненты культурно-  компетентностного  опыта / приобретенная  компетентность |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Правила  безопасности на уроках  физической культуры.  Значение  разминки |  | Организующие строевые команды и приемы;  строевые упражнения; правила  поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, подбора одежды и обуви | Объясни-  тельная,  репродук-  тивная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** организовывать физические упражнения и подвижные игры  (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения  и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; взаимодействовать с игроками; выполнять организующие строевые команды | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают*правила личной гигиены; *умеют*использовать двигательный опыт в сорев-  новательной деятельности, в организации отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*  владеть способами вза- |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | в зависимости от условий проведения занятий; навыки организации и проведения подвижных игр, игровые действия и уп-  ражнения из  подвижных игр разной функциональной направленности, разминка в движении; подвижные игры «Ловишка», «Салки»; упражнения на внимание |  |  |  |  | и приемы, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, строевые упражнения, упражнения на внимание; играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки».  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | имодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |  | Организационные команды; разминка в движении; тестирование бега на 30 м с высокого | Репродуктивная; контрольная | Практическая  работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять организационные команды, разминку в движении, бег на 30 м с высокого старта, футбольные упражнения; играть в подвижную игру | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в органи- |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | старта; футбольные упражнения; подвижная игра «Собачки ногами» |  |  |  |  | «Собачки ногами».  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | зации отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения; поддерживать друг друга |
| 3 | Перекаты. Кувырок вперед |  | Разминка с мешочками на матах; перекаты вправо-влево; группировка; кувырок вперед; игровое упражнение на внимание с гимнастической палкой | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с мешочками на матах, перекаты вправо-влево, группировку, кувырок вперед, игровое упражнение на внимание с гимнастической палкой | **Коммуникативные компетенции:** *умеют*взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности |
| 4 | Тестирование челночного бега  3  10 м с высокого  старта |  | Организационные команды; беговая разминка; тестирование челночного бега 3  10 м с высокого старта; футбольные | Репродуктивная, контрольная | Практическая работа | Познавательная, рефлексивная | Коллективная, индиви-  дуальная  работа | ***Научатся:*** выполнять организационные команды, беговую разминку, челночный бег 3  10 м с высокого старта, футбольные уп-  ражнения; играть в подвижную игру «Собачки ногами». | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга. |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | упражнения; подвижная игра «Собачки ногами» |  |  |  |  | ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | **Коммуникативные компетенции:** *умеют*поддерживать друг друга |
| 5 | Кувырок вперед |  | Разминка с мешочками на матах; группировка; кувырок вперед; усложненный кувырок вперед; упражнения на внимание | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, рефлексивная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с мешочками на матах, группировку, кувырок вперед, усложненный кувырок вперед, упражнения на внимание | **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 6 | Тестирова-  ние метания мяча  на дальность |  | Способы измерения ЧСС; разминка с мешочками; тестирование метания мешочка на дальность; спортивная игра футбол; упражнения на внимание | Репродуктивная, контрольная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индивидуальная работа | ***Научатся:*** пользоваться различными способами измерения ЧСС; выполнять разминку с мешочками, метание мешочка на дальность, упражнения  на внимание; играть в спортивную игру футбол.  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*измерять частоту сердечных сокращений, сравнивать показатели до и после нагрузки.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7 | Усложненный кувырок вперед |  | Разминка с мешочками (резиновыми кружочками); кувырок вперед; группировка; усложненный кувырок вперед; игровое упражнение на внимание | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с мешочками (резиновыми кружочками), кувырок вперед, удерживать группировку, усложненный кувырок вперед, игровое упражнение на внимание | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт для тренировки вестибулярного аппарата.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми |
| 8 | Строевые  упражнения. Элементы  фигурной  маршировки: передвижение «змейкой»; «противоходом»;  «по диагонали» |  | Строевые упражнения; элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали»; комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) с мешочками; техника метания мешочка на дальность; под- | Объяснительная, репродуктивная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять строевые упражнения, элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали», комплекс ОРУ с мешочками, технично метать мешочек на дальность; играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | вижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с прямого  разбега |  | Строевые упражнения; элементы фигурной маршировки; прыжок в длину с прямого разбега; футбольные упражнения; игровые упражнения  с мячом; упражнения на вни-  мание | Объяснительная, репродуктивная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять строевые упражнения, элементы фигурной маршировки, прыжок в длину с прямого разбега, футбольные упражнения, игровые упражнения с мячом, упражнения на внимание | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | ния с кувырками; упражнения на внимание |  |  |  |  |  | взаимодействия с людьми |
| 10 | Тестирование прыжка в длину с места |  | Разминка, направленная на развитие координации движений; тестирование прыжка в длину с места; футбольные упражнения; подвижная игра «Хвостик» | Репродуктивная, контрольная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индивидуальная  работа | ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, футбольные упражнения; играть в подвижную игру «Хвостик».  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | Кувырок назад |  | Разминка с массажными мячами; перекаты назад-вперед; кувырки вперед  и назад; круговая тренировка; упражнения на внимание | Объяснительная, репродуктивная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индивидуальная  работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с массажными мячами; перекаты назад-вперед; кувырки вперед и назад, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*выполнять массажные приемы массажными мячами.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми |
| 12 | Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине  за 30 с |  | Разминка, направленная на развитие координации движений; тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с;  футбольные упражнения; подвижная игра «Хвостик» (новый вариант) | Репродуктивная, контрольная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индиви-  дуальная  работа | ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с, футбольные упражнения; играть в подвижную игру «Хвостик»  (новый вариант).  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт  в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки |
| 13 | Тестирование наклона вперед |  | Разминка в движении с мячами; тестирова- | Репродуктивная, | Практическая работа | Познавательная, | Коллективная, индиви- | ***Научатся:*** выполнять разминку в движении с мячами, наклон вперед из поло- | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют* выполнять |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | из положения стоя |  | ние наклона вперед из положения стоя; футбольные упражнения; подвижная игра «Хвостик» (разные варианты); упражнения на внимание | контрольная |  | коммуникативная | дуальная  работа | жения стоя, футбольные упражнения, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Хвостик»  (разные варианты).  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | упражнения на гибкость, подготавливать мышцы к большим  растягивающим нагрузкам.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми |
| 14 | Кувырок назад |  | Разминка с массажными мячами; перекаты назад-вперед; кувырки вперед и назад; круговая тренировка; упражнения на внимание | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индиви-  дуальная  работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с массажными мячами, перекаты назад-вперед, кувырки вперед и назад, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*выполнять массажные приемы массажными мячами; во время круговой тренировки следить за безопасным выполнением упражнений.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми |
| 15 | Подтягивание на |  | Разминка в движении с мячами; тестирова- | Репродуктивная, | Практическая работа | Познавательная, | Коллективная, индиви- | ***Научатся:*** выполнять разминку в движении с мячами, подтягивание на низ- | **Коммуникативные компетенции:** *умеют*  владеть способами вза- |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | низкой перекладине из виса лежа согнувшись |  | ние подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; футбольные упражнения; подвиж-  ная игра «Метко в цель»; упражнения на внимание | контрольная |  | коммуникативная | дуальная  работа | кой перекладине из виса лежа согнувшись, футбольные упражнения, упражнения на внимание; играть  в подвижную игру «Метко  в цель».  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | имодействия с людьми, радоваться за удачи других людей |
| 16 | Броски мяча в горизонтальную цель |  | Разминка, направленная на развитие координации движений; тестирование броска мяча в горизонтальную цель; футбольные упражнения; подвижная игра «Метко  в цель» | Репродуктивная, контрольная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индиви-  дуальная  работа | ***Научатся:*** выполнять разминку со скакалкой, бросок мяча в горизонтальную цель, упражнения на координацию движений и внимание; играть в подвижную игру «Вышибалы».  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, переживать и болеть за своих товарищей |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 17 | Акробатические элементы |  | Разминка, направленная на развитие гибкости; стойка на лопат-  ках; «мост»; кувырок назад; «ласточка»; круговая тренировка; упражнения на внимание | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад, «ласточку», упражнения на внимание; проходить по станциям круговой тренировки | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*выполнять упражнения на гибкость; готовить мышцы к предстоящей работе на гибкость.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, следить за безопасностью друг друга |
| 18 | Тестирование виса и проверка волевых качеств |  | Разминка, направленная на развитие координации движений; тестирование виса на время; проверка волевых качеств; подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»; упражнения на внимание и развитие памяти | Репродуктивная, контрольная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, вис на время, упражнения на внимание и развитие памяти; проверять свои волевые качества; играть в подвижную игру  «Передача мяча в тоннеле».  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*проявлять волевые качества.  **Коммуникативные компетенции:***умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, переживать и болеть за своих товарищей |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема  и тип  урока | Кален-  дарные сроки | Элементы  содержания  (дидактические  единицы на основе общеобразователь-  ного стандарта) | Вид педа-  гогической  деятельно-  сти и ди-  дактичес-  кая модель  педагоги-  ческого  процесса | Педаго-  гические средства | Ведущая деятельность,  осваиваемая  в системе  занятости  (на уроке) | Формы  органи-  зации  совзаимо-  действия  на уроке | Планируемые образовательные результаты | |
| объем освоения и уровень владения компетенциями | компоненты культурно-  компетентностного  опыта / приобретенная  компетентность |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 19 | Строевые  упражнения |  | Строевые упражнения: перестроения в одну, две  и три шеренги; ходьба и бег «змейкой», по кругу и по спирали; разминка, направленная на развитие координации движений; подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове» | Объяснительная, репродуктивная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять строевые упражнения: перестроение в одну, две и три шеренги, ходьбу и бег «змейкой», по кругу, по спирали; разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижную игру «Перебежки с мешочком на голове» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 20 | Лазанье  по гимнастической стенке спиной  к опоре |  | Разминка с гимнастическими палками; круговая тренировка; лазанье по гимнастической стенке спиной  к опоре; перелезание с одного пролета гимнастической стен-  ки на другой;  упражнения  на внимание | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индиви-  дуальная  работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье по гимнастической стенке спиной  к опоре, упражнения на внимание, перелезания с одного пролета гимнастической стенки на другой; проходить станции круговой тренировки | **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, следить за безопасностью друг друга |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 21 | Разновидности физических упражнений: общеразвивающие  (ОРУ), подводящие, подготовительные и соревновательные |  | Разминка, направленная на развитие координации движений; разновидности физических упражнений: ОРУ, подводящие, подготовительные, соревновательные; перекаты; кувырок вперед; гимнастическая эстафета; упражнения на внимание | Объяснительная, репродуктивная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; перекаты, кувырок вперед, упражнения на внимание; узнавать разновидности физических упражнений: ОРУ, подводящие, подготовительные, соревновательные; задания и упражнения в гимнастической эстафете | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |
| 22 23 | Кувырок вперед с трех шагов и с разбега |  | Разминка, направленная на развитие координации движений; перекаты; кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов  и с разбега; гимнастическая эстафета; упражне- | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, упражнения на внимание, задания и упражнения  в гимнастической эстафете | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют* использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людь- |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | ния на внимание |  |  |  |  |  | ми, приемами действий в ситуациях общения |
| 24  25 | Кувырок назад |  | Разминка на ма-  тах; кувырок вперед с трех шагов  и с разбега; кувырок назад; подвижная игра «Парашютисты» | Объяснительная, репродук-  тивная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку на матах, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, кувырок назад; играть в подвижную игру «Парашютисты» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*  владеть способами вза-  имодействия с людьми,  приемами действий  в ситуациях общения |

*.*

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 28  29 | Прыжки со скакалкой и в скакалку |  | Разминка со скакалками; прыжки со скакалкой и в скакалку с изменением темпа вращения; | Объяснительная, репродуктивная | Беседа,  практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку со скакалками, прыжки со скакалкой и в скакалку с изменением темпа вращения, лазанье по канату различными способами, | **Коммуникативные компетенции:** *умеют*  владеть способами вза-  имодействия с людьми,  приемами действий  в ситуациях общения |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | лазанье по канату различными способами; подвижная игра «Горячая линия»; упражнения  на внимание и равновесие |  |  |  |  | упражнения на внимание и равновесие; играть в подвижную игру «Горячая линия» |  |
| 30  31 | Прыжки в высоту с прямого разбега,  согнув ноги |  | Разминка со скакалками; прыжки со скакалкой с изменением темпа вращения; прыжок в высоту с прямого разбега, согнув  ноги; прыжок в высоту спиной вперед; подвижная игра «Удочка» | Объяснительная, репродуктивная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку со скакалками, прыжки со скакалкой с изменением темпа вращения, прыжки в высоту с прямого разбега, согнув ноги, спиной вперед; играть в подвижную игру «Удочка» | **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | реворот вперед и назад, выкрут на гимнастичес-ких кольцах |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Подвижные игры |  | Разминка у гимнастической стенки; прыжок в высоту с прямого разбега и спиной вперед; лазанье по гимнастической стенке; подвижные | Объяснительная,  репродуктивная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку у гимнастической стенки, прыжок в высоту с прямого разбега и спиной вперед, лазанье по гимнастической стенке; играть в подвижные игры (по выбору учащихся) | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют* использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | игры (по выбору учащихся) |  |  |  |  |  | владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема  и тип  урока | Кален-  дарные сроки | Элементы  содержания  (дидактические  единицы на основе общеобразователь-  ного стандарта) | Вид педа-  гогической  деятельно-  сти и ди-  дактичес-  кая модель  педагоги-  ческого  процесса | Педаго-  гические средства | Ведущая деятельность,  осваиваемая  в системе  занятости  (на уроке) | Формы  органи-  зации  совзаимо-  действия  на уроке | Планируемые образовательные результаты | |
| объем освоения и уровень владения компетенциями | компоненты культурно-  компетентностного  опыта / приобретенная  компетентность |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 33  34 | Передвиже-  ния на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок |  | Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке; организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; техника ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; прохождение дистанции 500 м  ступающим  и скользящим шагом | Объяснительная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** соблюдать правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке; выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»,  ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; проходить дистанцию  500 м ступающим шагом.  ***Получат возможность научиться:*** вести тетрадь по наблюдению за температурным режимом | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают* о личной гигиене на занятиях на улице при минусовой температуре; правила безопасности во время занятий на улице при низкой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 35 | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками |  | Организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; правила обгона во вре-  мя передвижения на лыжах; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; прохождение дистанции 500 м скользящим шагом | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды: «Лыжи  под руку!», «Лыжи к ноге!»,  «На лыжи становись!», ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; соблюдать правила обгона во время передвижения на лыжах; проходить дистанцию 500 м на лыжах | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают* правила безопасности во время занятий на улице при низкой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | на внимание  и реакцию |  |  |  |  |  |  |
| 36  37 | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками |  | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; повороты на месте «веером»; ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками; попеременный двухшажный ход; прохождение дистанции 500 м | Объяснительная, репродуктивная | Беседа,  практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды: «Лыжи  на плечо!», «Лыжи к ноге!»,  «На лыжи становись!», повороты на месте «веером», ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками, попеременный двухшажный ход; проходить дистанцию 500 м | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают* правила безопасности во время занятий на улице при низкой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |
| 38 | Одновременный одношажный ход на лыжах  с палками |  | Организующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; повороты на лыжах «веером»; попеременный двухшажный ход; однов- | Объяснительная, репродуктивная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!», повороты на лыжах «веером», попеременный двухшажный ход, одновременный одношаж-  ный ход; проходить дистанцию 500 м на лыжах | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают* правила безопасности во время занятий на улице при низкой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | ременный одношажный ход; прохождение дистанции 500 м на лыжах |  |  |  |  |  | взаимодействия  с людьми, приемами действий в ситуациях общения |
| 39 | Одновременный двух-  шажный ход  на лыжах  с палками |  | Организующие команды: «Лыжи  на плечо!», «На лыжи становись!»; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный и двухшажный ход; подвижная игра «Кто дальше?» | Объяснительная, репродуктивная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды: «Лыжи  на плечо!», «На лыжи становись!», попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и двухшажный ход; играть в под-  вижную игру «Кто дальше?» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают* правила безопасности во время занятий на улице при низкой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 40  41 | Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах  *(комбинированный)* |  | Организующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; разминка на лыжах с палками; попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный и двухшажный ход; чередование лыжных ходов во время прохождения дистанции; подвижная игра  на лыжах «Кто  дальше?» | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!», разминку на лыжах с палками, передвижения попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередовать лыжные ходы во время прохождения дистанции; играть в подвижную игру на лыжах «Кто дальше?» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают* правила безопасности во время занятий на улице при низкой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 42 | Подъемы и спуски с палками на лыжах |  | Организующие  команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; разминка на лыжах с палками; подъемы на склон на лыжах «елочкой»; «полуелочкой», скользящим и ступающим шагом, «лесенкой»; спуск со склона в высокой и низкой стойке | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»,  разминку на лыжах с палками, подъемы на склон на лыжах «елочкой», «полуелочкой», скользящим и ступающим шагом, «лесенкой», спуск со склона в высокой и низкой стойке | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают* правила безопасности во время занятий на улице при низкой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |
| 43 | Техника  торможения и поворотов  на лыжах |  | Организующие  команды: «Лыжи  на плечо!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользя-  щий шаг на лыжах с палками; | Объяснительная, репродуктивная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная  работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», передвигаться ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками, попеременным двухшажным ходом, одновремен- | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают* правила безопасности во время занятий на улице при низкой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и двухшажный ход; спуск со склона в высокой и низкой стойке; торможение «плугом», падением, лыжными палками; по-  движная игра  «Волки и зайчата» |  |  |  |  | ным одношажным и двухшажным ходом, спускаться со склона в высокой и низкой стойке; тормозить «плугом», падением, лыжны-  ми палками; играть в подвижную игру «Волки и зайчата» | владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 44 | Подвижная игра на лы- жах – «Прокатись через ворота» |  | Организующие  команды: «Лыжи  на плечо!», «На лыжи становись!»; ступающий и скользя-  щий шаг на лыжах с палками; попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и двухшажный ход; спуск со склона в высокой и низкой стойке; торможение «плугом», падением, лыжными палками; подвижные игры «Волки  и зайчата», «Прокатись через ворота» | Объяснительная, репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная и индивидуальная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», передвижение ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками, попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным и двухшажным ходом; спускаться со склона в высокой и низкой стойке; тормозить «плугом», падением, лыжными палками; играть в подвижные игры «Волки и зайчата», «Прокатись через ворота» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают* правила безопасности во время занятий на улице при низкой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 45 | Подвижная игра на лы-  жах – «Подними предмет» |  | Организующие  команды: «Лыжи  под руку!», «На лыжи становись!»; различные лыжные  ходы; различные варианты подъемов на склон; различные варианты спусков со склона; подвижные игры «Подними предмет»,  «Кто дальше скатится?» | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!», различные лыжные ходы, различные варианты подъемов на склон и спусков со склона; играть в подвижные игры  «Подними предмет», «Кто дальше скатится?» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают* правила безопасности во время занятий на улице при низкой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 46  47 | Спуск со склона на лыжах с палками «змейкой» |  | Организующие  команды: «Лыжи  под руку!», «На лыжи становись!»; различные лыжные  ходы; различные варианты подъемов на склон; различные варианты спусков со склона; спуск  на лыжах с палками со склона «змейкой»; подвижная игра «Затормози в квадрате»; игровое упражнение «Кто ровнее?» | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!»; различные лыжные ходы, различные варианты подъемов на склон и спусков со склона, спуск со склона на лыжах с палками «змейкой»; играть в подвижную игру «Затормози в квадрате»; игровое упражнение «Кто ровнее?» | **Здоровьесберегающие компетенции:** *знают* правила безопасности во время занятий на улице при низкой температуре.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |
| 48 | Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время |  | Организующие  команды: «Лыжи  на плечо!»,  «На лыжи становись!»; разминоч- | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индиви-  дуальная работа | ***Научатся:*** выполнять организующие команды: «Лыжи  на плечо!», «На лыжи становись!»; разминочные упражнения на лыжах; прохожде- | **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами дейст- |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | ные упражнения на лыжах; прохождение дистанции 1000 м на лыжах на время; подвижная игра «Захват крепости» |  |  |  |  | ние дистанции 1000 м на лыжах на время; подвижная игра «Захват крепости» | вий в ситуациях общения |
| 49 | Прыжки  в скакалку |  | Разминка на перевернутых гимнастических скамейках; прыжки в скакалку с вращением вперед и назад; упражнения со скакалками; круговая тренировка; игровое упражнение на внимание | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индиви-  дуальная  работа | ***Научатся:*** выполнять разминку на перевернутых гимнастических скамейках, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад, упражнения со скакалками, круговую тренировку, игровое упражнение на внимание | **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безо-  пасностью друг друга |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 50 | Прыжки в скакалку в тройках |  | Разминка со скакалками; прыжки в скакалку с вращением вперед и назад; прыжки в скакалку в тройках; круговая тренировка; упражнение на равновесие | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индиви-  дуальная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад, прыжки в скакалку в тройках, упражнение на равновесие; проходить станции круговой тренировки | **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 51 | Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками |  | Организационные команды; разминка в движении; прием мяча снизу обеими руками; передача мяча сверху обеи- | Объяснительная, репродуктивная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организационные команды, разминку в движении, прием мяча снизу обеими руками, передачу мяча сверху обеими руками, упражнение на равновесие; играть в под- | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга. |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | ми руками; подвижная игра «Пионербол»; упражнение на равновесие |  |  |  |  | вижную игру «Пионербол» | **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |
| 52 | Правила игры в волейбол |  | Организационные команды; разминка в движении; прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками; подвижная игра «Пионербол»; правила игры в волейбол; упражнение на равновесие | Объяснительная, репродуктивная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организационные команды, разминку в движении, прием мяча снизу двумя руками, передачу мяча сверху двумя руками, упражнение на равновесие; играть в подвижную игру «Пионербол»; соблюдать правила игры  в волейбол | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях об-  щения, радоваться за успехи одноклассников |
| 53 | Повторение акробатических элемен- |  | Разминка на матах с мячами; кувырок вперед; | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуни- | Коллективная, индиви- | ***Научатся:*** выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на | **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | тов |  | стойка на лопатках, на голове; на руках; «мост»; круговая тренировка; упражнения на внимание |  |  | кативная | дуальная  работа | лопатках, на голове, «мост»,  упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки | взаимодействия  с людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга |
| 54 | Подвижная игра «Пионербол»  (усложненный вариант) |  | Организационные команды; разминка с мячами; прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками; подвижная игра «Пионербол» (усложненный вариант); упражнения  на внимание; правила игры в волейбол | Объяснительная, репродуктивная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индивидуальная  работа | ***Научатся:*** выполнять организационные команды, разминку с мячами, прием мяча снизу двумя руками, передачу мяча сверху двумя руками, упражнения на внимание; играть в подвижную  игру «Пионербол» (усложненный вариант); соблюдать правила игры в волейбол | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях об-  щения, радоваться за успехи одноклассников |
| 55 | Ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой |  | Организационные команды; разминка с мячами; прием мяча снизу двумя руками; | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять организационные команды, разминку с мячами, прием мяча снизу двумя руками, передачу мяча сверху обеими | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*последовательно расслаблять мышцы рук. |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | передача мяча сверху обеими руками; ведение мяча «змейкой» правой и левой ру-  кой; подвижная  игра «Пионербол» (усложненный вариант); упражнение на расслабление |  |  |  |  | руками, ведение мяча «змейкой» правой и левой рукой, упражнение на расслабление; играть в подвижную игру «Пионербол»  (усложненный вариант) | **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |
| 56 | Упражнения на уравновешивание пред-  метов |  | Разминка с двумя массажными мячами; упражнения на уравновешивание предметов; круговая тренировка; игровые упражнения с массажными мячами; упражнения на внимание и равновесие | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индивидуальная  работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с двумя массажными мячами, упражнения на уравновешивание предметов, игровые упражнения с массажными мячами, упражнения на внимание и равновесие; проходить станции круговой тренировки | **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга |
| 57 | Тестирование броска мяча в горизонтальную |  | Организационные команды; разминка, направленная на развитие | Репродуктивная, контрольная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индивидуальная | ***Научатся:*** выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации дви- | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  | цель и прыжка в длину с места |  | координации движений с гимнастическими палками; тестирование броска мяча  в горизонтальную цель, прыжка в длину с места; бросок мяча в кольцо способом «сверху»; подвижная игра  «Дальний бросок»; упражнения на внимание |  |  |  | работа | жений с гимнастическими палками, бросок мяча  в кольцо способом «сверху», упражнения на внимание; сдавать тестирование броска мяча в горизонтальную цель, прыжка в длину с места; играть в подвижную игру «Дальний бросок».  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения; радоваться за успехи одноклассников |
| 58 | Тестирование виса на время |  | Разминка, направленная на развитие координации движений с гимнастическими палками; тестирование виса на время; остановка с прыжком с двух  шагов; правила  игры в баскетбол; спортивная игра | Объяснительная, репродуктивная, контрольная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индивидуальная  работа | ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений с гимнастическими палками, остановку с прыжком с двух шагов, упражнения на внимание и равновесие; сдавать тестирование виса на время; соблюдать правила игры в баскетбол; играть в спортивную игру баскетбол. | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами дейст- |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | баскетбол; упраж-  нения на внимание и равновесие |  |  |  |  | ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | вий в ситуациях общения |
| 59 | Упражнения на уравновешивание предметов |  | Разминка с двумя массажными мячами; упражнения на уравновешивание предметов; круговая тренировка; игровые упражнения с массажными мячами; упражнения на внимание  и равновесие | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индивидуальная  работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с двумя массажными мячами, упражнения на уравновешивание предметов, игровые упражнения с массажными мячами, упражнения на внимание и равновесие; проходить станции круговой тренировки | **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях об-  щения, следить за безопасностью друг друга |
| 60 | Тестирование наклона вперед из положения стоя и подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись |  | Разминка, направленная на развитие гибкости; тестирование наклона из положения стоя, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнув-  шись; спортивная игра баскетбол; упражнения | Репро-  дуктив-  ная, контрольная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индивидуальная  работа | ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, упражнения на восстановление дыхания и внимание; сдавать тестирование наклона из положения стоя, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; играть в спортивную игру баскетбол. | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*выполнять дыхательные упражнения и восстанавливать дыхание после  нагрузки.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами дейст- |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | на восстановление дыхания и внимание |  |  |  |  | ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | вий в ситуациях общения |
| 61 | Тестирование подъема туловища из поло-  жения лежа  за 30 с |  | Разминка, направленная на развитие гибкости; тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с; баскетбольные упражнения; спортивная игра баскетбол; упражнения на внимание | Репро-  дуктив-  ная, контрольная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индивидуальная  работа | ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, баскетбольные упражнения, упражнения на внимание; сдавать тестирование подъема туловища из положе-  ния лежа за 30 с; играть  в спортивную игру баскетбол.  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 62 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |  | Организационные команды; беговая разминка; тестирование бега на 30 м с высокого старта; техника метания мешочка на дальность; подвижная игра «Флаг на башне»; упражнения  на внимание | Репро-  дуктив-  ная, контрольная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индивидуальная  работа | ***Научатся:*** выполнять организационные команды, беговую разминку, технику метания мешочка на дальность; упражнения на внимание; сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта; играть в подвижную игру «Флаг на башне».  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |
| 63 | Тестирование челночного бега  3  10 м с высокого старта |  | Организационные команды; беговая разминка; тестирование челночного бега  3  10 м с высокого старта; техника метания мешочка на дальность; подвижная игра «Флаг на башне»; упражнения на внимание | Репродуктивная, контрольная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индивидуальная  работа | ***Научатся:*** выполнять организационные команды, беговую разминку, технику метания мешочка на дальность, упражнения на внимание; сдавать тестирование челночного бега  3  10 м с высокого старта; играть в подвижную игру «Флаг на башне».  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*  владеть способами вза-  имодействия с людьми,  приемами действий  в ситуациях общения |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 64 | Тестирование метания  мяча  на дальность |  | Организационные команды; разминка с мешочками в движении; «олений» бег; тестирование метания мешочка на дальность; подвижная игра  «Отруби хвост»; упражнения на внимание и память | Репродуктивная, контрольная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индивидуальная  работа | ***Научатся:*** выполнять организационные команды, разминку с мешочками в движении, «олений» бег, упражнения на внимание и память; сдавать тестирование метания мешочка на дальность; играть в под-  вижную игру «Отруби хвост».  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*  владеть способами вза-  имодействия с людьми,  приемами действий  в ситуациях общения |
| 65 | Строевые упражнения |  | Разминка с мешочками в движении; строевые упражнения; прыжки  с поворотом  на 90, 180 и 360°; | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку с мешочками в движении, строевые упражнения, прыжки с поворотом на 90, 180 и 360°, упражнения на внимание и память; | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в органи- |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  | подвижная игра «Ножной мяч»; упражнения на внимание и память |  |  |  |  | играть в подвижную игру «Ножной мяч» | зации отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников |
| 66 | Бег на 1000 м |  | Разминка, направленная на развитие гибкости; тестирование бега на 1000 м; подвижная игра  «Ножной мяч»;  упражнение на равновесие | Репродук-  тивная, контрольная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная работа | ***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, упражнение на равновесие; сдавать тестирование бега на 1000 м; играть в подвижную игру «Ножной мяч».  ***Получат возможность***  ***научиться:*** вести тетрадь  по физической культуре | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*восстанавливаться после длительной беговой нагрузки.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами дейст- |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | вий в ситуациях общения |
| 67 | Эстафета  с передачей эстафетной палочки |  | Игровая разминка с подвижной игрой «Ловишка»; эстафета с передачей эстафетной палочки; подвижные и спортивные игры по желанию учеников | Репродук-  тивная, контрольная | Беседа, практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индивидуальная  работа | ***Научатся:*** выполнять игровую разминку с подвижной игрой «Ловишка»; выбирать и играть в подвижные и спортивные игры  по желанию; участвовать в эстафетах с передачей эстафетной палочки | **Здоровьесберегающие компетенции:** *умеют*использовать двигательный опыт в соревновательной деятельности, в организации отдыха и досуга.  **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |
| 68 | Круговая тренировка |  | Организационные команды; разминка в движении; круговая тренировка; свободное время; подведение итогов четверти и года | Репродуктивная | Практическая работа | Познавательная, коммуникативная | Коллективная, индивидуальная  работа | ***Научатся:*** выполнять организационные команды, разминку в движении; проходить станции круговой тренировки; использовать свободное время; подводить итоги четверти и года | **Коммуникативные компетенции:** *умеют*владеть способами взаимодействия с людьми, приемами действий в ситуациях общения |