

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 1 «В» КЛАССЕ

3 часа в неделю (99 часов в год)

№	Сроки проведения	Тема урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности			
				<i>Содержание урока(ученик должен знать)</i>	<i>Личностные УУД</i>	<i>Познавательные УУД</i>	<i>Коммуникативные УУД</i>
Способы физкультурной деятельности (3 ч.)							
1		Что такое физическая культура	Знать: -Связь физической культуры с укреплением здоровья. -Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья	Развивать готовность к сотрудничеству.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Познакомиться с учителем и одноклассникам и.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.
2		Когда и как возникли физическая культура и спорт	Знать: - История развития физической культуры и первых соревнований; -особенности физической культуры разных	Стремление к физическому совершенству	Способы развития физических качеств.	Понимание ценности человеческой жизни.	Бережное отношение к другим людям.

			народов				
3		Как оборудовать спортивный уголок дома.	.Знать: -организация места занятий физическими упражнениями; - безопасность выполнения физических упражнений. - разновидности спортивного инвентаря и оборудования	Стремление к самостоятельному физическому совершенству .	Организация деятельности с учётом требований её безопасности.	Взаимодействие с родителями, уметь формулировать свои цели.	Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения
4		Строевые команды	Знать: -построение по росту; Строевые команды: Становись!, Разойдись!, Смирно!, Вольно!	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять простые (строевые) действия
5		Построение по росту	Знать: -построение по росту; Строевые команды: Становись!, Разойдись!, Смирно!, Вольно!	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять простые (строевые) действия
6		Ходьба под счет	Знать: -построение по росту;	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и	Уметь сотрудничать при выполнении	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении

			- Правильно выполнять основные движения при ходьбе		расстояние при беге.	совместных упр-ний.	беговых упр-ний.
7		Ходьба на носках, на пятках	Знать: - длину шага; - разновидность ходьбы; - понятия скорость и ускорение.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр-ний.	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.
8		Бег медленным темпом	Знать: - медленный бег; - быстрый бег; - ускорение.	Стремление преодолеть себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.
9		Бег средним темпом	Знать: - медленный бег; - быстрый бег; - ускорение.	Стремление преодолеть себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.
10		Бег с высоким темпом	Знать: - медленный бег; - быстрый бег; - ускорение.	Стремление преодолеть себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.
11		Бег с ускорением (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега;	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и	Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных	Уметь через диалог разрешать конфликты.

			-равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха	координации при выполнении беговых упражнений.		заданий.	
12		Бег с ускорением (30 м)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; -равномерный бег с изменяющимся интервалом отдыха	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	Уметь через диалог разрешать конфликты.
13		Бег с ускорением (60 м)	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий;	Стремление к физическому развитию.	Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Уметь через диалог разрешать конфликты.
14		Бег с ускорением (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра.	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий;	Стремление к физическому развитию.	Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Уметь через диалог разрешать конфликты.
15		Прыжки на месте	Знать: -прыжки на месте; - прыжки на ногах	Проявлять качества силы,	Совершенствовать навыки в прыжках на	Умение аргументировать свое мнение,	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении

			поочерёдно; прыжки на скакалке	быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	скакалке	убеждать и уступать.	прыжковых упражнений
16		Прыжки на одной ноге, на двух.	Знать: - прыжки на двух ногах вперёд, назад, левым и правым боком; - правила личной гигиены.	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.	Умение осознанно строить свой рабочий день.	Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию.	Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.
17		Прыжок в длину с места	Знать: - технику выполнения прыжка в длину с места; - правила игры «Прыжки через верёвочку»	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.

18		Прыжки на двух ногах через скакалку	Знать: - прыжки на двух ногах через скакалку; -осваивать технику выполнения прыжков на скакалке.	Развивать координационные способности.	Уметь выполнять прыжок на скакалке.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Объективно оценивать свои умения.
19		Прыжки на правой ноге через скакалку	Знать: - прыжки на двух ногах через скакалку; -осваивать технику выполнения прыжков на скакалке.	Развивать координационные способности.	Уметь выполнять прыжок на скакалке.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Объективно оценивать свои умения.
20		Прыжки на левой ноге через скакалку	Знать: - прыжки на двух ногах через скакалку; -осваивать технику выполнения прыжков на скакалке.	Развивать координационные способности.	Уметь выполнять прыжок на скакалке.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Объективно оценивать свои умения.
21	.	Прыжки со скакалкой	Знать: - прыжки на двух ногах через скакалку; -осваивать технику выполнения	Развивать координационные способности.	Уметь выполнять прыжок на скакалке.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Объективно оценивать свои умения.

			прыжков на скакалке.				
22		Упражнения с малым мячом.	Знать: -бросок и ловля мяча над собой; бросок и ловля мяча в парах;	Развивать координационные способности.	Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом.	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.
23		Метание малого мяча	Знать: -бросок и ловля мяча над собой; бросок и ловля мяча в парах;	Развивать координационные способности.	Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом.	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.
24		Метание малого мяча в цель.	Знать: - технику выполнения метания малого мяча в цель;	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
25		Закаливание	Знать: - значение закаливания; влияние на здоровье человека.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.	Контролировать свои действия.	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели.
26		Правильная осанка	Знать: -Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей	Контролировать свои действия.	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели.

27		Спортивная одежда и обувь	Знать: -Выбирать обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. -Как ухаживать за спортивной одеждой и обувью	Бережное отношение к своему здоровью.	Необходимость самому готовиться к уроку, складывать вещи	Уметь делать замечание по внешнему виду	Бережное отношение к другим людям.
28		Правила в игре, их значение.	Знать: -необходимость соблюдения правил игры; -умение работать (играть) в команде.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.
29		Игра «К своим флажкам».	Знать: - об организации подвижных игр во время уроков и прогулок, выбор одежды и инвентаря; - правила игры; -уметь строиться в колонну, в шеренгу.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
30		Игра «Караси и щука»	Знать: - правила игры; -ориентироваться на игровом поле; -быстрый бег с	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Стремиться найти свою стратегию в игре.	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.

			изменением направления.				
31		Игра «Лиса и куры».	Знать: - организующие команды и приемы построения и перестроения; - правила игры; - уметь ускоряться; - менять направление бега.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
32		Игра «Два мороза».	Знать: - правила игры; - знать слова ведущих; - менять скорость бега; - координировать движения.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.	Различать ситуации поведения в подвижных играх.
33		Игра «Кто дальше бросит».	Знать: - правила игры; - технику метания малого мяча на дальность с места.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.	Осваивать технику метания малого мяча.	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
34		Игра «Три медведя».	Знать: - правила игры; - бег с ускорением и изменением направления.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

				проведения подвижных игр.		подвижных игр.	
35		Игра «Пятнашки».	Знать: - правила игры; - бег с ускорением и изменением направления.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
36		Игра «Чай-Чай выручай».	Знать: - правила игры; - бег с ускорением и изменением направления.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
37		Игра «Прыгающие воробушки».	Знать: - правила игры; - прыжки на одной ноге; - прыжки с поочерёдной сменой ноги.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Развивать выдержку, прыгучесть во время игры.		Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры.
38		Игра «Метко в цель».	Знать: - правила игры; - технику метания	Проявлять внимание и ловкость во	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого

			малого мяча в цель.	время броска в цель		выполнении технических действий в играх	мяча
39		Игра «Рыбаки и рыбки».	Знать: - правила игры; - технику метания малого мяча в цель.	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
40	.	Правила проведения эстафет	Знать: - линия старта; - условия передачи эстафеты; - техника безопасности при выполнении эстафет.	Воспитывать в себе волю к победе.	Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.	Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
41		Эстафеты с обручем.	Игра «Точный расчёт».	Воспитывать в себе волю к победе.	Знать: - правила игры; - как выполнить расчёт в колонне, в шеренге.	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений.	Осваивать строевые команды.
42		Игра «День и Ночь».	Знать: - правила игры; - как выполнить расчёт в колонне, в шеренге.	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений	Осваивать строевые команды.	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.
43		Игра «Караси и	Знать:	Уметь	Стремиться найти	Проявлять	Уметь донести

		щука»	- правила игры; -ориентироваться на игровом поле; -быстрый бег с изменением направления.	активно включаться в коллективную деятельность.	свою стратегию в игре.	положительные качества личности.	информацию в доступной, эмоционально яркой форме.
44		Игра «Солнце встало».	Знать: - правила игры; -ориентироваться на игровом поле; -быстрый бег с изменением направления	Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе.	Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.
45		Игра «Дремучий Лес».	Знать: - правила игры; -ориентироваться на игровом поле; -быстрый бег с изменением направления	Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе.	Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.
46		Равномерный бег (3 минуты)	Знать: -технику бега. -техника дыхания. -бегать в равномерном беге	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.
47		Чередование ходьбы и бега медленным темпом	Знать: -технику бега. -техника дыхания. -бегать в равномерном беге	Развивать скоростно-силовые качества.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.

48		Равномерный бег (4 минуты)	Знать: -технику бега. -техника дыхания. -правильно расходовать силы на всю дистанцию	Формирование потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.
49		Подвижная игра «Бегуны»	Знать: -технику бега. -техника дыхания. -правильно расходовать силы на всю дистанцию	Формирование потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.
50		Круговая тренировка	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Развивать выносливость.	Описывать технику челночного бега.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности

51		Бег в парах медленным темпом	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
52		Встречные эстафеты	Знать: -технику бега. -техника дыхания. -умение держать дистанцию	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.
53		Равномерный бег (5 минут)	Знать: -технику бега. -техника дыхания. -бегать в равномерном беге	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.

				влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	заданий.	
54		Подвижная игра «Октябрята»	Знать: - правила игры; - высокий старт; -соблюдать дистанцию.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.
55		Чередование ходьбы и бега в среднем темпе	Знать: -технику бега. -техника дыхания. -бегать в равномерном беге	Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
56		Круговая тренировка	Знать: - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в грппах

			старт; - технику финиша.	деятельности.	частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.		
57		Бег в парах средним темпом	Знать: - технику ускорения на короткие дистанции; - умение держаться партнера правильно - технику финиша.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудо- вой деятельности.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах
58		Встречные эстафеты	Знать: - правила игры; - высокий старт; - соблюдать дистанцию.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудо- вой деятельности.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	
59		Преодоления препятствий	Знать: -технику бега. -техника дыхания.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении	Осваивать универсальные умения контролировать	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	

			-бегать в равномерном беге	упражнений.	величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.		
60		Специальные беговые упражнения	Знать: -технику бега. -техника дыхания. -бегать в равномерном беге	Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	
61		Подвижная игра на выносливость	Знать: - правила игры; - высокий старт; -соблюдать дистанцию.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр.

62		Игра « Красное Знамя»	Знать: - правила игры; - высокий старт; -соблюдать дистанцию.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр.
63		Бег с изменением направления	Знать: -технику бега. -техника дыхания. -бегать в равномерном беге	Проявлять внимание и ловкость при выполнении упражнений	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	
64		Основная стойка	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики;	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки,	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.

			-строевые действия в шеренге и колонне; -выполнение строевых команд.	координации.			
65		Построение в шеренгу	Знать: -перестроение из шеренги в колонну и обратно;	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическим и палками.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.
66		Построение в колонну по одному	Знать: -перестроение из шеренги в колонну и обратно;	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическим и палками.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.
67		Повороты на месте налево и направо.	Знать: - правая, левая сторона; - повороты	Совершенствование осанки и координации.	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими

			под счёт;		гимнастическими палками с учителем.	разучивании и выполнении упражнений с гимнастическим и палками.	палками.
68		Повороты под счет	Знать: - правая, левая сторона; - повороты под счёт;	Совершенствовани е осанки и координации.	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическим и палками.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.
69		Упор присев	Знать: -упор присев; -упор лёжа; -упор согнувшись.	Развитие гибкости, ловкости.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	
70		Упор лежа	Знать: -упор присев; -упор лёжа; -упор согнувшись.	Развитие гибкости, ловкости.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	
71		Упор согнувшись	Знать: -упор присев; -упор лёжа; -упор согнувшись.	Развитие гибкости, ловкости.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	
72		Группировка	Знать: - перекаты в группировке;	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы	Осваивать универсальные умения работы	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении

			-ОРУ		раздельно.	по группам самостоятельно.	акробатических упражнений.
73		Перекаты	Знать: - перекаты в группировке; -ОРУ	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
74		Группировка из положения сидя	Знать: - перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
75		Группировка из положения лежа	Знать: - перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
76		Ходьба по гимнастической скамейке	Знать: - способы передвижения по гимнастической стенке.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной

							направленности.
77		Передвижение по гимнастической стенке	Знать: - способы передвижения по гимнастической стенке.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
78		Передвижение по гимнастической скамейке	Знать: - способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках)	Развивать внимание, ловкость, координацию движений.	Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.
79		Лазанье по канату.	Знать: - технику лазанья по канату.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазаньи по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.
80		Совершенствование лазанья по канату.	Знать: - технику лазанья по канату.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазаньи по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.

81		Преодоление простых препятствий	Уметь найти свой способ преодоления препятствий.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Технически правильно выполнять действия.
82		Ходьба по бревну.	Знать: - обычная ходьба; - ходьба с различным положением рук; - ходьба с перешагиванием через предметы; - ходьба в равновесии (мешочек на голове).	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.	Осваивать работу по отделениям.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.
83		Ходьба в приседе по бревну	Знать: - обычная ходьба; - ходьба с различным положением рук; - ходьба с перешагиванием через предметы; - ходьба в равновесии	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.	Осваивать работу по отделениям.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.

			(мешочек на голове).				
84		Ходьба в равновесии	Знать: - обычная ходьба; - ходьба с различным положением рук; - ходьба с перешагиванием через предметы; - ходьба в равновесии (мешочек на голове).	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.	Осваивать работу по отделениям.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.
85		Бег с изменением направления	Знать: - бег с изменением направления; - бег в колонне.	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении и совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.
86		Бег в колонне	Знать: - бег с изменением направления; - бег в колонне.	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении и совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.

						й.	
87		Бег с ускорением	Знать: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Формирование потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.
88		Эстафеты на бегом с скоростью.	Знать: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Формирование потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.
89		Челночный бег 3×10 м.	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.	Развивать скорость, ловкость.	Описывать технику челночного бега.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности

90		Бег с ускорением от 10 до 15 м.	Знать: - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт; - технику финиша.	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении и совместных беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
91		Равномерный, медленный бег	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении и физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.
92		Равномерный средний темп бега	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении и	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.

			силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	физических упражнений на трудовую деятельность.	сокращений при выполнении беговых упражнений.	физически сложных заданий.	
93		Равномерный быстрый темп бега	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении и физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.
94		Прыжки с высоты до 30 см.	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении и прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

95		Прыжки на скакалке	Знать: - прыжки со скакалкой на месте; - в движении; - прыжки со скакалкой в парах; - игры со скакалкой.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой.
96		Игры с прыжками со скакалкой	Знать: - прыжки со скакалкой на месте; - в движении; - прыжки со скакалкой в парах; - игры со скакалкой.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой.
97		Метание малого мяча с места на дальность	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении и метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.

98		Метание малого мяча с разбега	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении и метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
99		Метание малого мяча с прыжка	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении и метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.