**Пояснительная записка**

Данная программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» А.П.Матвеев, Примерной программе по физической культуре. Начальная школа. – М.: Просвещение, 2011.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Цель физического воспитания: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности**

1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | Высокий | средний | низкий | Высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 118-120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперед не сгибая ног | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться колен лбом | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого  Старта (с) | 9.8 | 10.2 | 10.4 | 10.4 | 10.8 | 11.2 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

2 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | Высокий | средний | низкий | высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 14-16 | 8-13 | 5-7 | 13-15 | 8-12 | 5-7 |
| Прыжок в длину с места (см) | 143-150 | 128-142 | 119-127 | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| Наклон вперед не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться колен лбом | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого  Старта (с) | 6.0-5.8 | 6.7-6.1 | 7.0-6.8 | 6.2-6.0 | 6.7-6.3 | 7.0-6.8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | | |
|  | высокий | Средний | низкий | | высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 150-160 | 131-149 | 120-130 | | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта (с) | 5.8-5.6 | 6.3-5.9 | 6.6-6.4 | | 6.3-6.0 | 6.5-5.9 | 6.8-6.6 |
| Бег 1000 м (мин. с) | 5.00 | 5.30 | 6.00 | | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин. с) | 8.00 | 8.30 | 9.00 | | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | высокий | Средний | низкий | высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание в висе (кол-во раз)  Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 6 | 4 | 3 | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м (с) | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м (мин. с) | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин. с) | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Содержание программы**

1 класс:

***Знания о физической культуре.***Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

***Способы физкультурной деятельности.*** Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

***Физическое совершенствование.*** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и [КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ[http://cdncache-a.akamaihd.net/items/it/img/arrow-10x10.png](http://sikachi.ippk.ru/index.php?catid=97:2011-03-09-22-47-38&id=681:2013-09-16-00-40-29&Itemid=58&option=com_content&view=article)](http://sikachi.ippk.ru/index.php?catid=97:2011-03-09-22-47-38&id=681:2013-09-16-00-40-29&Itemid=58&option=com_content&view=article).

***Гимнастика с основами акробатики.***Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

***Легкая атлетика.***Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

***Лыжные гонки.***Передвижение на лыжах.

***Подвижные и спортивные игры****.*На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. На материале спортивных игр. Баскетбол. Подвижные игры разных народов.

2 класс:

***Знания о физической культуре.***Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры.

***Способы физкультурной деятельности.***Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

***Физическое совершенствование.*** Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

***Гимнастика с основами акробатики.***Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания.

***Легкая атлетика.***Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.***Передвижение на лыжах.

***Подвижные игры.***На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовке. Подвижные игры разных народов.

***Спортивные игры.***Футбол. Баскетбол. Волейбол.

3 класс:

***Знания о физической культуре.***Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

***Способы физкультурной деятельности.***Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

***Физическое совершенствование.*** Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

***Гимнастика с основами акробатики***. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

***Легкая атлетика.***Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

***Лыжные гонки.***Передвижение на лыжах. Повороты.

***Спортивные игры.***Футбол. Баскетбол. Волейбол.

***Подвижные игры.***На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

4 класс:

***Знания о физической культуре.***Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

***Способы физкультурной деятельности.***Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

***Физическое совершенствование.*** Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

***Гимнастика с основами акробатики***. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

***Легкая атлетика.***Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

***Лыжные гонки.***Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

***Подвижные игры.***На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

***Спортивные игры.***Футбол. Баскетбол. Волейбол.

**Экологическое воспитание на уроках физической культуры**

Формы организации учебного и внеучебного процесса, средства и методы, используемые в процессе решения основных задач физического воспитания, эффективно содействуют решению различных задач экологического воспитания: расширение и формирование экологических знаний; развитие нравственно-экологических качеств; привитие навыков правильного поведения в природе; формирование эко-отношения к себе, другим людям, к окружающему социальному и природному миру.

На уроках физкультуры закрепляются элементарные знания младших школьников об организме и охране здоровья с помощью природных факторов и ЗОЖ (в особенности движение и закаливание), развивается сознание значимости гигиенических навыков и умений в сохранении и укреплении своего здоровья.

Основными средствами физической культуры считаются физические упражнения, естественные силы природы (солнце,воздух,вода) и гигиенические факторы. А физическая культура входит в общее понятие "культура", которое отражает образ мышления, характер поведения человека, общества. Отношение человека к природе определяет уровень его культуры.

На уроках физической культуры при выполнении физических общеразвивающих упражнений, оптимальное использование солнечных, воздушных и водных ванн способствует развитию двигательной активности младших школьников. Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма ребенка с окружающей средой, происходит его приспособление к изменяющимся условиям.

Игра – основной элемент урока физической культуры в начальных классах. Через игру дети успешно усваивают экологические знания, перевоплощаясь в различные образы живой и неживой природы, моделируют экологически целесообразные действия и поступки, которые формируют у них экологические чувства, экологическое отношение к себе и ко всему, что их окружает. Подвижные игры на уроках физической культуры выступают как средства экологического воспитания, так как воздействуют на те, качества и стороны личности младшего школьника, которые органически входят в экологическую культуру личности:

· 1 класс – подвижные игры: «Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки», «Через холодный ручей», «День и ночь», «Гуси-лебеди».

· 2 класс – подвижные игры: «Конники-спортсмены», «Посадка картофеля», «Шишки-желуди-орехи», «Мышеловка», «Невод», «Заяц без дома».

· 3 класс – подвижные игры:«Парашютисты», «Защита укрепления», «Стрелки», «Круговая охота», «Быстрый лыжник».

· 4 класс – подвижные игры: «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Водолазы», “Гонка лодок», «Паровая машина».

Кроме игр экологической направленности на уроках могут использоваться спортивно-экологические эстафеты «Собери мусор», «Береги лес», «Чистая река» и др.

В 3, 4 классах на уроках по туристической подготовке проводятся беседы «Правила поведения в лесу», «Правила пожарной безопасности в походе», «Ядовитые растения», «Животный и растительный мир» и др. С учащимися проводится обучение основам безопасного поведения во время прогулок(в лесу,на водоёме)и туристических походов.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов,* *влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

-       старт не из требуемого положения;

-       отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-       бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Материально-техническое обеспечение**

Спортивное оборудование:

1. Бревно напольное (3 м).

2. Козел гимнастический.

3. Конусы

4. Стенка гимнастическая.

5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).

7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.

8. Скакалки.

9. Маты гимнастические.

10. Брусья мужские

11. Коврики: гимнастические.

12. Обруч пластиковый детский.

13. Планка для прыжков в высоту.

14. Стойка для прыжков в высоту.

15. [РУЛЕТКА](http://sikachi.ippk.ru/index.php?catid=97:2011-03-09-22-47-38&id=681:2013-09-16-00-40-29&Itemid=58&option=com_content&view=article) измерительная.

16. Лыжи детские (с креплениями и палками).

17. Щит баскетбольный тренировочный.

20. Сетка волейбольная.

21. Канат гимнастический.

22. Аптечка.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 1 класс (3 часа в неделю, 99 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Понятия** | **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| **Предметные результаты** | **УУД** | **Личностные результаты** | | | | | | | | | | | | **Дата проведения** | | | Фактич  дата | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | 6 | | | | | | | | | | | | **7** | | | 8 | |
| 1 | Урок -познавательная минутка. Безопасное поведение на уроках | Правила поведения.  Шеренга.  Колонна.  Гимнастика.  Упражнение.  Техника  безопасности | **Научатся:**ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма | *Регулятивные:**целеполагание*- формулировать и удерживать учебную задачу;  *планирование*- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Познавательные:**общеучебные -*использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество*- ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование*– адекватная мотивация учебной  деятельности.  *Нравственно-этическая ориентация —*умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 2 | Урок-путешествие. Перекаты и группировка | Разминка с мешочками; перекаты вправо-влево, группировка, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле» | **Научатся:**держать группировку; выполнять упражнения на матах (перекаты вправо-влево), разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле»; соблюдать правила взаимодействия с игроками | *Регулятивные:**целеполагание*- формулировать и удерживать учебную задачу.  *Познавательные:**общеучебные -*использовать общие приемы решения поставленных задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -*ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие -*формулировать собственное мнение | *Смыслообразование*- адекватная  мотивация учебной  деятельности (социальная, внешняя) | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 3 | Спортивный калейдоскоп. Техника бега на 30 м с высокого старта на время | Беговая разминка, техника высокого старта, тестирование (бег на 30 м  с высокого старта), подвижная игра «Салки  с домом» | **Научатся:**выполнять беговую разминку, бег с высокого старта; играть в подвижную игру «Салки с домом»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) | *Регулятивные:**планирование -*выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество*- ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | *Нравственно-этическая ориентация —*  умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных  ситуаций | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 4 | Урок-игра.Челночный бег 3 \*10 м  на время | Строевые команды; беговая разминка; техника высокого старта | **Научатся:**выполнять усложненный вариант беговой разминки, движения под чтение специальных стихотворений; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»; соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**целеполагание*- формулировать и удерживать учебную задачу.  *Познавательные:**общеучебные*- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество*- ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие —*формулировать собственное мнениеи позицию | *Смыслообразование-*адекватная  мотивация учебной  деятельности.  *Нравственно-этическая ориентация—*умение не создавать конфликтов  и находить выходы  из спорных ситуаций | | | | | | | | | | | | |  | |  | |
| 5 | Спортивный марафон. Перекаты и группировка | Перекаты, группировка | **Научатся:**держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочками; играть в подвижную игру «Передача мяча в тоннеле» | *Регулятивные:**планирование —*применять установленные правила в планировании способа решения задачи.  *Познавательные:**общеучебные -*контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества*— задавать  вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование—*мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.  *Нравственно-этическая ориентация —*навыки сотрудничества в разных  ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 6 | Урок-игра. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки | Закаливание, физическая подготовка | **Научатся: о**риентироваться в понятиях «общая» и «специальная физическая подготовка»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование —*применять установленные правила в планировании способа решения задачи.  *Познавательные:**общеучебные -*контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  *Коммуникативные:*планирование  учебного сотрудничества — задавать вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование—*мотивация, самооценка на основе критериев  успешной учебной  деятельности.  *Нравственно-этическая ориентация —*навыки сотрудничества в разных  ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 7 | Урок-викторина «Техника метания мяча на дальность» | Теннисный мяч | **Знают,**как возникла физическая культура в Древнем мире.  **Научатся**выполнять разминку в движении, метание мешочка (мяча) на дальность, упражнения на равновесие; играть в подвижную игру «Жмурки»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные: целеполагание —*формулировать учебные задачи вместе с учителем; *коррекция —*вносить изменения в план действия.  *Познавательные:* *общеучебные —*определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.  *Коммуникативные:* *планирование учебного сотрудничества —*задаватьвопросы;*управление коммуникацией —*координировать и принимать различныепозиции во взаимодействии | *Смыслообразование*— мотивация учебной деятельности (учебно-  познавательная) | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 8 | Спортивный марафон «Усложненные перекаты» | Перекаты | **Научатся:**выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота | *Регулятивные:**планирование -*выполнять действия в соответствии с постав-  ленной задачей и условиями ее реализации.  *Познавательные:**знаково-символические -*использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество —*ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника | *Смыслообразование*— мотивация учебной деятельности (учебно-  познавательная) | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 9 | Урок-викторина «Ритм и темп. Виды ритма и темпа» | Темп, ритм. | **Научатся:**понимать отличия разных способов передвижения; ориентироваться в понятиях «темп» и «ритм»; метать мешочек (мяч) на дальность; играть в подвижную игру «Гуси-лебеди» | *Регулятивные:* *целеполагание*— преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные*— осознанно строить сообщения в устной форме.  *Коммуникативные:* *взаимодействие —*  задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать  нормам здоровье-  сберегающего по-  ведения | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 10 | Спортивный калейдоскоп. Режим дня и личная гигиена человека | Режим дня, гигиена человека | **Научатся:**ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в подвижную игру «Два Мороза» | *Регулятивные:* *целеполагание*— преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные*— осознанно строить сообщения в устной форме.  *Коммуникативные:* *взаимодействие —*  задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать  нормам здоровье-  сберегающего по-  ведения | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 11 | Спортивный калейдоскоп «Усложненные перекаты» | Перекаты | **Научатся:**выполнять усложненный вариант перекатов, упражнения на матах с мешочками, на внимание, для мышц живота; | *Регулятивные:* *контроль и самоконтроль —*сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  *Познавательные:* *общеучебные-*ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  *Коммуникативные:* *инициативное сотрудничество*— формулировать свои затруднения | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 12 | Спортивный калейдоскоп. Прыжки и их разновидности | Прыжок, старт, пульс | **Научатся:**подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук, строевые упражнения; играть в подвижную игру «Два Мороза»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**целеполагание*- формулировать и удерживать учебную задачу.  *Познавательные:**общеучебные*- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество*- ставить вопросы, обращаться за помощью; *взаимодействие —*формулировать собственное мнениеи позицию | *Смыслообразование-*адекватная  мотивация учебной  деятельности.  *Нравственно-этическая*  *ориентация—*умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 13 | Режим дня и личная гигиена человека и образ жизни | Режим дня, гигиена человека | **Научатся:**ориентироваться в понятиях «режим дня» и «гигиена человека»; выполнять разминку, направленную на развитие внимания; играть в подвижную игру «Два Мороза» | *Регулятивные:**целеполагание - удер*живать учебную задачу; *осуществление учебных действий*— использовать речьдля регуляции своего действия; *коррекция –*вносить изменения в способдействия.  *Познавательные:**общеучебные-*ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество*- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая*  *ориентация -*уважительное отношение к чужому мнению.  *Самоопределение —*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 14 | Кувырок вперед | Кувырок | **Научатся:**выполнять упражнения с массажными мячами, кувырок вперед; проходить круговую тренировку; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**целеполагание - удер*живать учебную задачу; *осуществление учебных действий*— использовать речьдля регуляции своего действия; *коррекция –*вносить изменения в способ действия.  *Познавательные:**общеучебные-*ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество*- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. | *Нравственно-этическая*  *ориентация -*уважительное отношение к чужому мнению.  *Самоопределение —*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый  образ жизни | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 15 | Броски малого мяча в горизонтальную цель | Теннисный мяч, цель, техника метания | **Научатся:**выполнять броски мяча в горизонтальную цель, разминку с малыми мячами; играть в подвижную игру «Охотник и зайцы»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | **Регулятивные:***коррекция*- вносить  коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  **Познавательные:***общеучебные -*ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:***инициативное сотрудничество -*обращаться за помощью;  *взаимодействие -*строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая*  *ориентация —*  этические чувства,  прежде всего доброжелательность,  эмоционально-  нравственная  отзывчивость | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 16 | Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры. | Различные  названия игр. Что такое правила? | **Научатся:**выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция*– адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные -*самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование—*мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 17 | Кувырок вперед | Кувырок вперед | **Научатся:**выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка» | *Регулятивные:* *целеполагание*— удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  *Познавательные:* *общеучебные -*  контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные:* *управление коммуникацией -*осуществлять взаимный контроль | *Нравственно-этическая*  *ориентация —*  умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 18 | Прыжок в длину с места | Прыжок с места | **Научатся:**выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость | *Регулятивные:**целеполагание -*формировать и удерживать учебную задачу;  *прогнозирование*- предвидеть уровень  усвоения знаний, его временных характеристик.  *Познавательные:**общеучебные -*выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие и своей ответственности  за выполнение  долга | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 19 | Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Тестирование на время | Скамейка | **Научатся:**выполнять упражнения на внимание и на координацию движений, на слух; играть в подвижную игру «Совушка» | *Регулятивные:* *целеполагание —*формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  *Познавательные:* *общеучебные*- выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  *Коммуникативные:* *инициативное сотрудничество -*проявлять активность во взаимодействии для решения задач | *Самоопределение —*  внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическая культура | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 20 | Стойка на лопатках. «Мост» | Мостик, стойка на лопатках | **Научатся:**ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  *Познавательные:* общеучебные -  контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные:* управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 21 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Наклоны вперед | **Научатся:**выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**целеполагание -*формулировать учебную задачу; *планирование -*  адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно формулировать познавательную цель;*логические*- подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество*- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои  поступки, установка на здоровый  образ жизни | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 22 | Урок калейдоскоп. «Утренняя зарядка. Стойка на лопатках» | Мостик, стойка на лопатках | **Научатся:**ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  *Познавательные:* общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные:* управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 23 | Стойка на лопатках. «Мост» | Мостик, стойка на лопатках | **Научатся:**ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  *Познавательные:* общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные:* управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 24 | Физкультминутки, их значение в жизни человека | Физминутка,  здоровье человека | **Научатся:**ориентироваться в понятии «физкультминутка»; маршировать под стихотворения; выполнять физкультминутку; играть в игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* *целеполагание*— преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные*— осознанно строить сообщения в устной форме.  *Коммуникативные:* *взаимодействие —*  задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее  благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 25 | ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине | Подтягивание, перекладина | **Научатся:**выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* *целеполагание*— преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные*— осознанно строить сообщения в устной форме.  *Коммуникативные:* *взаимодействие —*  задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределение —*  Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 26 | Лазание по гимнастической стенке | Гимнастическая стенка | **Научатся:**выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой | *Регулятивные:**планирование -*выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*слушать собеседника, формулироватьсвои затруднения | *Нравственно-этическая*  *ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 27 | Подвижные игры | Различные  названия игр. Что такое правила? | **Научатся:**выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция*- адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные—*самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование—*мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 28 | Урок веселый стих «Выполнение упражнений под музыку и стихи. | Упражнения | **Научатся:**выполнять упражнения, в том числе с мячом, под стихотворное сопровождение; выполнять физкультминутку | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий*- использовать речь для регуляции своего действия.  *Познавательные:**общеучебные -*применять правила и пользоваться инструкциями.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение -*  проявляют положительное отношение к школе,  к занятиям физической культурой | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 29 | Лазание по гимнастической стенке | Гимнастическая стенка | **Научатся:**выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование -*выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*слушать собеседника, формулироватьсвои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 30 | Строевые упражнения | Строевые упражнения | **Научатся:**выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву» | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий*- использовать речь для регуляции своего действия.  *Познавательные:**общеучебные -*применять правила и пользоваться инструкциями.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение -*  проявляют положительное отношение к школе,  к занятиям физической культурой | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 31 | Урок познавательная гимнастика | Гимнастика.  Упражнение.  Команды  учителя.  Правила  поведения | **Научатся:**ориентироваться в понятии *гимнастика*; характеризовать роль и значение гимнастики в жизни человека; играть в подвижную игру «Волк во рву»; отбирать и выполнять комплексы упражнений для гимнастики в соответствии с изученными правилами | *Регулятивные:* *целеполагание —*формулировать и удерживать учебную задачу.  *Познавательные:* *общеучебные —*  использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:* *инициативное сотрудничество*- ставить вопросы и обращаться за помощью | *Смыслообразование*— адекватная  мотивация учебной  деятельности (социальная, учебно-познавательная,  внешняя) | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 32 | Упражнения на бревне | бревно | **Научатся:**выполнять разминку на бревне , упражнения на бревне проходить по станциям круговой тренировки | *Регулятивные:* *целеполагание —*преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные*— использовать общие приемы решения поставленных задач.  *Коммуникативные:* *инициативное сотрудничество —*ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование*- самооценка  на основе критериев успешной деятельности | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 33 | Кувырок вперед | Кувырок вперед | **Научатся:**выполнять разминку со стихотворным сопровождением и в движении; удерживать группировку при выполнении перекатов; выполнять кувырок вперед; играть в подвижную игру «Удочка» | *Регулятивные:* *целеполагание*— удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  *Познавательные:* *общеучебные -*  контролировать и оценивать процесс  и результат деятельности.  *Коммуникативные:* *управление коммуникацией -*осуществлять взаимный контроль | *Нравственно-этическая*  *ориентация —*  умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 34 | ОРУ Лазание по гимнастическому канату | Канат | **Научатся:**организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату. | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий*- выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -*вносить необходимые изменения и дополнения.  *Познавательные:**общеучебные -*ставить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество*- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение —*  готовность и способность к саморазвитию | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 35 | Упражнения на бревне | Кольца | **Научатся:**выполнять разминку на на бревне, упражнения на бревне, проходить по станциям круговой тренировки | *Регулятивные:* *целеполагание —*преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные*— использовать общие приемы решения поставленных задач.  *Коммуникативные:* *инициативное сотрудничество —*ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование*- самооценка  на основе критериев успешной деятельности | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 36 | ОРУ. Подвижные игры «Лазание по гимнастической стенке» | Гимнастическая стенка | **Научатся:**выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование -*выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*слушать собеседника, формулироватьсвои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 37 | Лазание по гимнастической стенке | Гимнастическая стенка | **Научатся:**выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши» | *Регулятивные:**планирование -*выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных ситуациях | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 38 | Лазание по гимнастической стенке | Гимнастическая стенка | **Научатся:**выполнять разминку со стихотворным сопровождением, стойку на лопатках, «мост»; лазать по гимнастической стенке; играть в подвижную игру «Кот и мыши» | *Регулятивные:**планирование -*выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных ситуациях | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
| 39 | Урок быстрые ножки «Ходьба по канату босыми ногами» | Канат | **Научатся:**организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату. | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий*- выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -*вносить необходимые изменения и дополнения.  *Познавательные:**общеучебные -*ставить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество*- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение —*  готовность и способность к саморазвитию | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
| 40 | Подвижные игры | Различные  названия игр. Что такое правила? | **Научатся:**выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция*- адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные—*самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование—*мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
| 41 | Лазание по гимнастической стенке | Гимнастическая стенка | **Научатся:**выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Ловля обезьян» (второй вариант) | *Регулятивные:**планирование -*выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*слушать собеседника, формулироватьсвои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных  ситуациях | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
| 42 | ОРУ. Мы растем вверх | Упражнения, гимнастика | **Научатся:**выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу; выполнять разминку под стихотворное сопровождение; удерживать группировку при выполнении перекатов; играть в подвижную игру «Волк во рву» | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий*- использовать речь для регуляции своего действия.  *Познавательные:**общеучебные -*применять правила и пользоваться инструкциями.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределение -*  проявляют положительное отношение к школе,  к занятиям физической культурой | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
| 43 | Преодоление полосы препятствий | Полоса препятствий | **Научатся:**преодолевать полосу препятствий,выполнятьупражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**коррекция*- адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные—*самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование—*мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная,  внешняя) | | | | | | | | | |  | | | | |  | |
| 44 | Лазание по гимнастической стенке | Гимнастическая стенка | **Научатся:**выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | *Регулятивные:**планирование -*выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*слушать собеседника, формулироватьсвои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных ситуациях | | | | | | | | | |  | | | | |  | |
| 45 | Быстро движемся мы вверх. Лазание и передвижение по гимнастической стенке | Гимнастическая стенка | **Научатся:**выполнять беговую разминку со стихотворным сопровождением, разминку с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет различными способами; играть в подвижную игру «Волк во рву» | *Регулятивные:**планирование -*выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  слушать собеседника, формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация -*  навыки сотрудничества в разных ситуациях | | | | | | | | | |  | | | | |  | |
| 46 | Подвижные игры | Различные  названия игр. Что такое правила? | **Научатся:**выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция*- адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные—*самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование—*мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) | | | | | | | | | |  | | | | |  | |
| 47 | Подвижные игры | Различные  названия игр. Что такое правила? | **Научатся:**выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция*- адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные—*самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование—*мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) | | | | | | | | | |  | | | | |  | |
| 48 | Игровые упражнения ловкий мяч | Теннисный  мяч. Цель.  Техника метания | **Научатся:**выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**коррекция*– вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  *Познавательные:**общеучебные -*ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -*обращаться за помощью;  *взаимодействие -*строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация —*этические чувства,прежде всего доброжелательность,  эмоционально-нравственная  отзывчивость | | | | | | | | | |  | | | | |  | |
| 49 | ОРУ Полоса препятствий. Урок познай себя | Полоса препятствий | **Научатся:**преодолевать полосу препятствий,выполнятьупражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**коррекция*- адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные—*самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование—*мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная, внешняя) | | | | | | | | | |  | | | | |  | |
| 50 | ОРУ Урок веселая скакалка. «Прыжки на скакалках» | Скакалка | **Научатся:**выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —*использовать установленные правила в контроле способа решения.  *Познавательные:**общеучебные —*ставить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества —*договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека за общее благополучие | | | | | | | | | |  | | | | |  | |
| 51 | ОРУ. Подвижная игра «День и ночь» | Различные  названия игр. Что такое правила? | **Научатся:**выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция*- адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные—*самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование—*мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная,  внешняя) | | | | | | | | | |  | | | | |  | |
| 52 | ОРУ. Урок веселые лыжи. Лыжный кросс | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:**выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. | *Регулятивные:**планирование -*составлять план и последовательность действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | | | | | | | | | |  | | | | |  | |
| 53 | ОРУ. Техника смело ступай на лыжню | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:**выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий. | *Регулятивные:**планирование -*составлять план и последовательность действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | | | | | | | | | |  | | | | |  | |
| 54 | ОРУ. Урок веселый спуск | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:**выполнять строевое упражнение «ходьба змейкой и по кругу», разминку под стихотворное сопровождение; играть в подвижную игру «Удочка»; организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!» | *Регулятивные:**планирование -*составлять план и последовательность действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | | | | | | | | | |  | | | | |  | |
| 55 | Техника ступающего шага на лыжах | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:**выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий | *Регулятивные:**планирование -*составлять план и последовательность действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | | | | | | | | |  | | | | | |  | |
| 56 | Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:**выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!» и «Лыжи к ноге!»; правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий | *Регулятивные:**планирование -*составлять план и последовательность действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | | | | | | | | |  | | | | | |  | |
| 57 | ОРУ. Урок весело мы тянем | Канат | **Научатся:**организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время лазания по канату. | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий*- выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -*вносить необходимые изменения и дополнения.  *Познавательные:**общеучебные -*ставить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество*- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение —*  готовность и способность к саморазвитию | | | | | | | | |  | | | | | |  | |
| 58 | Техника скользящего шага на  лыжах без палок | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:**выполнять организующие команды: «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!»; выполнять ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах без палок, повороты переступанием на лыжах | *Регулятивные:**планирование -*составлять план и последовательность действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | | | | | | | | |  | | | | | |  | |
| 59 | Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:**выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование -*составлять план и последовательность действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | | | | | | | | |  | | | | | |  | |
| 60 | ОРУ Весело мы едем по лыжне. | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:**выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование -*составлять план и последовательность действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 61 | Техника скользящего шага  с палками на лыжах | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:**выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование -*составлять план и последовательность действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 62 | Упражнения со скакалками | Скакалка | **Научатся:**выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —*использовать установленные  правила в контроле способа решения.  *Познавательные:**общеучебные —*ставить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества —*договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие | | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 63 | Техника торможения палками на лыжах | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:**выполнять организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование -*составлять план и последовательность действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 64 | Движение змейкой на лыжах с палками | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка |  | *Регулятивные:**планирование -*составлять план и последовательность действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 65 | Прыжки через скакалку | Скакалка | **Научатся:**выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —*использовать установленные правила в контроле способа решения.  *Познавательные:**общеучебные —*ставить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества —*договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека за общее благополучие | | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 66 | Контрольный урок по лыжной подготовке | Лыжи, лыжные палки и ботинки,  крепления.  Лыжный  спортивный  костюм, рукавицы,  шапочка | **Научатся:**играть в подвижную игру «Юла»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**планирование -*составлять план и последовательность действий.  *Познавательные:**информационные -*  искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | *Самоопределение —*  готовность и способность обучающихся к саморазвитию | | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 67 | Общеразвивающие упражнения  с малыми мячами | Теннисный мяч, цель.техника метания | **Научатся:**выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки» | *Регулятивные:**коррекция*- вносить  коррективы в выполнение правильных  действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  *Познавательные:**общеучебные -*ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -*обращаться за помощью;  *взаимодействие -*строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация —*этические чувства,прежде всего доброжелательность,  эмоционально-нравственная  отзывчивость | | | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 68 | Прыжки через скакалку | Скакалка | **Научатся:**выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —*использовать установленные  правила в контроле способа решения.  *Познавательные:**общеучебные —*ставить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества —*договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека за общее благополучие | | | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 69 | Броски и ловля мяча в парах | Бросок, ловля, баскетбол | **Научатся:**выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *Регулятивные:**планирование*- применять установленные правила в планировании способа решения.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества*— определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -*формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование—*мотивация учебной деятельности | | | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 70 | Разновидности бросков мяча одной рукой | Бросок, ловля, баскетбол | **Научатся:**выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *Регулятивные:**планирование*- применять установленные правила в планировании способа решения.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать  познавательную цель.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества*— определять общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -*формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование—*мотивация учебной деятельности | | | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 71 | Прыжки через скакалку | Скакалка | **Научатся:**выполнять разминку со скакалками; прыгать через скакалку; играть в подвижные игры; организовывать места занятий физическими упражнениями и играми | *Регулятивные:**контроль и самоконтроль —*использовать установленные правила в контроле способа решения.  *Познавательные:**общеучебные —*ставить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества —*договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека  за общее благополучие | | | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 72 | Ведение мяча на месте и  в движении | Бросок, ловля, баскетбол | **Научатся:**выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *Регулятивные:**планирование*- применять установленные правила в планировании способа решения.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества*— определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -*формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование—*мотивация учебной деятельности | | | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 73 | Броски мяча в кольцо способом «снизу» | Бросок, ловля, баскетбол | **Научатся:**выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *Регулятивные:**планирование*- применять установленные правила в планировании способа решения.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества*— определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -*формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование—*мотивация учебной деятельности | | | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 74 | Стойка на лопатках | Мостик, стойка на лопатках | **Научатся:**ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  *Познавательные:* общеучебные -  контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные:* управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 75 | Броски мяча в кольцо способом «сверху» | Бросок, ловля, баскетбол | **Научатся:**выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *Регулятивные:**планирование*- применять установленные правила в планировании способа решения.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества*— определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -*формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование—*мотивация учебной деятельности | | | | | | |  | | | | | | | |  | |
| 76 | Подвижная игра с мячом «Охотники  и утки» | Различные  названия игр. Что такое правила? | **Научатся:**выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; играть в подвижные игры «Колдунчики», «Непослушные стрелки часов»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:**коррекция*- адекватно  воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  *Познавательные:**общеучебные—*самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  *Коммуникативные:**управление коммуникацией*- оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Смыслообразование—*мотивация учебной деятельности (социальная,  учебно-познавательная,  внешняя) | | | | | |  | | | | | | | | | |  |
| 77 | Стойка на лопатках | Мостик, стойка на лопатках | **Научатся:**ориентироваться в понятии «гибкость»; выполнять упражнения «стойка на лопатках» и «мост», кувырок вперед; отжиматься от пола; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* целеполагание — удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  *Познавательные:* общеучебные -  контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные:* управление коммуникацией -осуществлять взаимный контроль | Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов  и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | |  | | | | | | | | | |  |
| 78 | Тестирование в наклоне вперед  из положения стоя | Наклоны вперед | **Научатся:**выполнять бег по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Охотники и утки»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**целеполагание -*формулировать учебную задачу; *планирование -*адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно формулировать познавательную цель;*логические*- подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество*- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои  поступки, установка на здоровый  образ жизни | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 79 | Упражнение на выносливость | Секундомер, распределение сил по дистанции | **Научатся:**выполнять более сложный вариант бега по следам, разминочную игру на внимание «Класс, смирно!»; играть в подвижную игру «Ночная охота»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**планирование*- применять установленные правила в планировании способа решений.  *Познавательные:**общеучебные*- осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -*проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование—*мотивация учебной деятельности | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 80 | Повторение акробатических элементов | Гимнастический мат, положения частей тела. | **Научатся:**выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки | *Регулятивные:**целеполагание -*формулировать учебную задачу; *планирование -*адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно формулировать познавательную цель;*логические*- подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество*- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои  поступки, установка на здоровый образ жизни | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 81 | Повторение техники прыжка в длину с места | Прыжок с места | **Научатся:**выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость | *Регулятивные:**целеполагание -*формировать и удерживать учебную задачу;  *прогнозирование*- предвидеть уровень  усвоения знаний, его временных характеристик.  *Познавательные:**общеучебные -*выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности  за выполнение долга | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 82 | Тестирование в прыжке в длину с места | Прыжок с места | **Научатся:**выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжок в длину с места, упражнения на внимание и гибкость | *Регулятивные:**целеполагание -*формировать и удерживать учебную задачу;  *прогнозирование*- предвидеть уровень  усвоения знаний, его временных характеристик.  *Познавательные:**общеучебные -*выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  *Коммуникативные:**взаимодействие -*  формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности  за выполнение долга | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 83 | Повторение акробатических элементов | Гимнастический мат, положения частей тела. | **Научатся:**выполнять разминку с мячами на матах, упражнение на внимание; проходить станции круговой тренировки | *Регулятивные:**целеполагание -*формулировать учебную задачу; *планирование -*  адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно формулировать познавательную цель;*логические*- подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество*- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 84 | Тестирование в подтягивании  на низкой перекладине из виса лежа | Подтягивание, перекладина | **Научатся:**выполнять упражнения, в том числе с мячом; играть в подвижную игру «Правильный номер с мячом»; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми | *Регулятивные:* *целеполагание*— преобразовывать практическую задачу в образовательную.  *Познавательные:* *общеучебные*— осознанно строить сообщения в устной форме.  *Коммуникативные:* *взаимодействие —*задавать вопросы, формулировать своюпозицию | *Самоопределение —*  осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 85 | Метание малого мяча  в горизонтальную цель | Теннисный мяч, цель.техника метания | **Научатся:**выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки» | *Регулятивные:**коррекция*– вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  *Познавательные:**общеучебные -*ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -*обращаться за помощью;  *взаимодействие -*строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация —*этические чувства,прежде всего доброжелательность,  эмоционально- нравственная  отзывчивость | | | | |  | | | | | | | | |  | | |
| 86 | Упражнения на уравновешивание предметов | Упражнения | **Научатся:**выполнять , упражнения на уравновешивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие | *Регулятивные:**целеполагание*- преобразовывать практическую задачу в познавательную.  *Познавательные:**общеучебные -*использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества*— определятьцели, обязанности участников, способывзаимодействия | *Самоопределение -*  принятие образа  хорошего ученика | | | | |  | | | | | | | | |  | | |
| 87 | Тестирование в подъеме туловища из положения лѐжа на спине за 30 секунд | Положение лежа | **Научатся:**выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробышки» | *Регулятивные:**целеполагание -*формулировать учебную задачу; *планирование -*  адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно формулировать познавательную цель;*логические*- подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество*- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия | *Самоопределение -*  самостоятельность  и личная ответственность за свои  поступки, установка на здоровый образ жизни | | | |  | | | | | | | | | |  | | |
| 88 | Баскетбольные упражнения | Бросок, ловля, баскетбол | **Научатся:**выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *Регулятивные:**планирование*- применять установленные правила в планировании способа решения.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества*— определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -*формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование—*мотивация учебной деятельности | | | |  | | | | | | | | | |  | | |
| 89 | Упражнения на уравновешивание предметов | Упражнения | **Научатся:**выполнять , упражнения на уравновешивание предметов, на развитие координации движений, на равновесие | *Регулятивные:**целеполагание*- преобразовывать практическую задачу в познавательную.  *Познавательные:**общеучебные -*использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:**планирование учебного сотрудничества*— определятьцели, обязанности участников, способывзаимодействия | *Самоопределение -*  принятие образа  хорошего ученика | | | |  | | | | | | | | | |  | | |
| 90 | Контрольный урок  по ведению, броску и ловле мяча | Бросок, ловля, баскетбол | **Научатся:**выполнять разминку в ходьбе; бросать и ловить мяч в парах; бросать набивной мяч на дальность от груди и из-за головы; играть в подвижную игру «Вышибалы маленькими мячами» | *Регулятивные:**планирование*- применять установленные правила в планировании способа решения.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества*— определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -*формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование—*мотивация учебной деятельности | | | |  | | | | | | | | | |  | | |
| 91 | Тестирование в беге на скорость на 30 м | Скорость, бег | **Научатся:**выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку, упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**планирование*- применять установленные правила в планировании способа решения.  *Познавательные:**общеучебные*- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества*— определять  общую цель и пути ее достижения;  *взаимодействие -*формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование—*мотивация учебной деятельности | | | |  | | | | | | | | | |  | | |
| 92 | Круговая тренировка | Ускорение.  Отрезок.  Темп бега.  Техника бега.  Круг | **Научатся:**выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант) | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий*- выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -*вносить необходимые изменения и дополнения.  *Познавательные:**общеучебные -*ставить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество*- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение —*  готовность и способность к саморазвитию | | | |  | | | | | | | | | |  | | |
| 93 | Тестирование в челночном беге  3 ×10 м | Кубики. Челночный  бег. Наклоны сидя | **Научатся:**выполнять строевые упражнения – «змейка», «спираль», беговую разминку; упражнение на внимание; играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий*- выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -*вносить необходимые изменения и дополнения.  *Познавательные:**общеучебные -*ставить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество*- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение —*  готовность и способность к саморазвитию | | | |  | | | | | | | | | |  | | |
| 94 | Метание мешочка на дальность | Мешочек. Цель.  Техника метания | **Научатся:**выполнять упражнения на внимание, разминку с игрой «Запрещенное движение»; играть в подвижную игру «Колдунчики»; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**коррекция*- вносить  коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  *Познавательные:**общеучебные -*ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -*обращаться за помощью;  *взаимодействие -*строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Нравственно-этическая ориентация —*этические чувства,прежде всего доброжелательность,  эмоционально- нравственная  отзывчивость | | |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 95 | Круговая тренировка | Ускорение.  Отрезок.  Темп бега.  Техника бега.  Круг | **Научатся:**выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание; проходить станции круговой тренировки (усложненный вариант) | *Регулятивные:**осуществление учебных*  *действий*- выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция -*вносить необходимые изменения и дополнения.  *Познавательные:**общеучебные -*ставить и формулировать проблемы.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество*- задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение —*  готовность и способность к само-  развитию | | |  | | | | | | | | | | |  | | |
| 96 | Основы правил игры в футбол | Футбол, мяч, аут | **Научатся:**выполнять шестиминутный бег на выносливость, удары по воротам; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**планирование*- применять установленные правила в планировании способа решений.  *Познавательные:**общеучебные*- осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -*проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование-*мотивация  учебной деятельности | |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 97 | Знакомство  с эстафетами | Эстафета | **Научатся:**выполнять игру-разминку «Запрещѐнное движение», участвовать в эстафетах; применять на практике правила, элементы, простейшие технические действия игры в футбол; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий | *Регулятивные:**планирование*- применять установленные правила в планировании способа решений.  *Познавательные:**общеучебные*- осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  *Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -*проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование-*мотивация  учебной деятельности | |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 98 | Круговая тренировка | Тренировка, вираж, передача эстафеты | **Научатся:**выполнять разминку в движении; проходить станции круговой тренировки; рационально использовать свободное время; соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий; организовывать места занятий физическими упражнениями | *Регулятивные:**планирование*- составлять план и последовательность действий, *контроль*- использовать установленные правила в контроле способа решений.  *Познавательные:**общеучебные*- ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества*— определять  общую цель и пути ее достижения | *Самоопределение —*  осознание ответственности человека | |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 99 | Подвижные игры | Пройденные  названия качеств и подвижных игр | **Научатся:**выполнять беговую разминку; играть в подвижные игры (по выбору); подводить итоги года (значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности); осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр | *Регулятивные:**целеполагание*- преобразовывать практическую задачу в познавательную.  *Познавательные:**общеучебные -*использовать общие приемы решения задач.  *Коммуникативные:**планирование*  *учебного сотрудничества*— определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия | *Самоопределение -*  принятие образа  хорошего ученика |  | | | | | | | | | | | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры во 2 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Тип урока | Планируемые результаты | Характерис  тика деятельности учащихся | Универсальные учебные действия (УУД) | Личностные | дата | фактич. дата |
| **Легкая атлетика (10 часов)** |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 1 | **Инструктаж по ТБ**.  Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | Вводный | Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики | Правильно выполнять строевые команды«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | Позн. понимание и принятие цели  включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;   Коммун. задавать вопросы. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий |  |  | |
| 2 | Повороты направо, налево, переступанием.  Бег 30 м. Высокий старт | Изучение нового  комбинированный | Бегать на короткую дистанцию | Правильно выполнять основные повороты, бегать с максимальной скоростью до 30 м. | Позн. понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Прыжок в длину с места.   Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой. | Изучение нового  комбинированный | Бегать на короткую дистанцию | Правильно выполнять прыжки в длину с места, основные движения в ходьбе и беге с изменением направления; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу;  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | |  | | | |
| 4 | Прыжок в длину с места.  Бег по прямой 20-40 м.  п/и «К своим флажкам». | Комбини-  комбинированный | Ходить под счёт | Правильно выполнять прыжки в длину с места; бегать по прямой 20-40 минут с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м**.** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий |  | |  | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места.  Бег по прямой 20-40 м.  п/и «К своим флажкам». | Комбини-  комбинированный | Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением | Правильно выполнять основные движения в прыжке в длину с места, в  беге; бегать  по прямой 20 -40 м. с максимальной скоростью до 60 м. | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | |  | | | |
| 6 | Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность. | Изучение нового  комбинированный | Выполнять прыжки в длину с места, метать мяч на  дальность. | Выполнять прыжки в длину с места, метать мяч на  дальность. | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности |  | |  | | | |
| 7 | Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному  в колонну по два. | Изучение нового  комбинированный | Выполнять контрольное упражнение – бег 30 м. . перестраиваться из колонны по одному в колонну по два. | Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | |  | | | |
| 8 | Перестроение из одной шеренги в две.  Метание мяча.  Игра «Кто дальше бросит». | Изучение нового  комбинированный | Правильно выполнять основные движения в метании и в перестроении. | Перестраиваться из одной шеренги в две. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | |  | | | |
| 9 | Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине. | Изучение нового  комбинированный | Правильно выполнять основные движения в метании;  Правильно выполнять основные движения при подтягивании на перекладине. | Метать  мячи на дальность с места из различных положений  Подтягиваться на перекладине. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа  Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | |  | | | |
| 10 | Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и  «Лисы и куры» | Комбини-  комбинированный | Правильно выполнять основные движения в перестроении, знать свое место в колонне. | Выполнять челночный бег. | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | |  | | | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных  игр (17 часов)** |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | |
| 11 | Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в перестроении в колонну по одному. Подбрасывать и ловить мячи двумя руками.  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Подбрасывать и ловить мячи. Перестраиваться в колонну по одному. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | |  | | | |
| 12 | Подвижная игра  «Быстро встать в строй»  . | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Играть в подвижные игры | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | |  | | | |
| 13 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. | Комплексный | Правильно выполнять основные движения при ударе мяча о пол и ловле его одной рукой. | Выполнять удары мяча о пол и ловить его одной рукой. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | |  | | | |
| 14 | Передача  и ловля мяча на месте в парах. | Комплексный | Правильно выполнять передачу и ловлю мяча на месте в парах. | Играть в подвижные игры с передачей и ловлей мяча | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | |  | | | |
| 15 | Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.  П/и «Бросай-поймай»». | Комплексный | Правильно выполнять ведение мяча на месте и ловлю отскочившегося мяча от пол. | Играть в подвижные игры, связанные с ловлей и ведением мяча. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | |  | | | |
| 16 | Урок-игра. п/и «Бросай-поймай» | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;   Коммун. задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | |  | | | |
| 17 | Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении. | Комплексный | Выполнять строевые команды.  Ловить и передавать мяч в движении. | Играть в подвижные игры с мячом.  Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;   Коммун. задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | |  | | | |
| 18 | Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. | Комплексный | Правильно выполнять основную стойку баскетболиста и правильно передвигаться. | Ведению мяча на месте.  Освоить варианты игры в баскетбол. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;   Коммун. задавать вопросы | Проявление учебных мотивов; |  |  | | | | |
| 19 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. | Комплексный | Правильно выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. | Прыжкам на двух ногах в различных позициях. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;   Коммун. задавать вопросы | Проявление учебных мотивов |  |  | | | | |
| 20 | Урок-игра.  п/и «Мяч водящему» | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале . | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  |  | | | | |
| 21 | Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. | Комплексный | Правильно выполнять стойку баскетболиста и его передвижение приставным шагом. | Освоить варианты игры в баскетбол. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;   Коммун. задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| 22 | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.  Игра «Мяч водящему». | Комплексный | Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча одной рукой и ловить его двумя руками. | Освоить варианты игры в баскетбол на основе игры «Мяч водящему» | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;   Коммун. задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| 23 | Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину» | Комплексный | Правильно выполнять движения при ведении мяча стоя на месте, его передаче и ловле. | Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале . | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| 24 | Урок-игра. п/и «Бросай - поймай» | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Освоить игру  «Бросай – поймай» | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;   Коммун. задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| 25 | Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. | Комплексный | Правильно выполнять движения при забрасывании мяча в корзину. | Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;   Коммун. задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| 26 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | Комплексный | Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча через шнур двумя руками из-за головы.. | Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в. | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| 27 | Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Освоить игры:  «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;   Коммун. задавать вопросы | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21 час)** |  |  |  |  |  |  |  | | |  | | |
| 28 | **Инструктаж по ТБ**  Правила поведения в гимнастическом зале.  Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу**.** | Изучение нового  материала | Выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов. |  | | |  | | |
| 29 | Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. | Комплексный | Выполнять строевые команды, правильно выполнять ходьбу и бег с перепрыгиванием через предметы. | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа |  | | |  | | |
| 30 | Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. | Комплексный | Выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| 31 | Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами. | Комплексный | Выполнятьупражнения на гимнастической лестнице и правильно выполнять ходьбу по гимнастической скамейке парами. | Сочетать при кувырке движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | |  | | |
| 32 | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через  скакалку. | Изучение нового  материала | Научиться выполнять движения – лазание по гимнастической лестнице. Прыгать через скакалку. | Выполнять упражнения в равновесии | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | |  | | |
| 33 | Прыжки через  скакалку.  Построение в круг на вытянутые руки. | Изучение нового  материала | Научиться правильно выполнять прыжки через скакалку , построению в круг на вытянутые руки. | Выполнять упражнения – прыгать через скакалку. | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | |  | | |
| 34 | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. | Изучение нового  материала | Ходить  по гимнастической стенке; | Выполнять упражнения в равновесии | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.  Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| 35 | Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.  Перелезание через стопку матов. | Изучение нового  материала | Лазать по наклонной скамейке  с опорой на руки.  Перелеезание через стопку матов. | Выполнять упражнения в равновесии | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | |  | | |
| 36 | Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять движения при ходьбе по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | Выполнять упражнения в равновесии | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | |  | | |
| 37 | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять движения-  выполнении прыжков через скакалку и при лазании по канату. | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| 38 | ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги. | Изучение нового  материала | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| 39 | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | Изучение нового  материала | Научиться выполнять строевые упражнения. Правильно выполнять ОРУ с гимнастической палкой. | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| 40 | Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза» | Изучение нового  материала | Правильно выполнять  упражнения на равновесие. | Освоить игру «Два мороза» | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| 41 | Кувырок вперед из упора присев. | Изучение нового  материала | Научиться правильно выполнять кувырок вперед из упора присев. | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| 42 | Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с  поддержкой ,  согнув  ноги. | Комплексный | Научиться правильно выполнять стойку на лопатках с  поддержкой  согнув  ноги | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| 43 | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату. | Комплексный | Научиться ходьбе по гимнастической скамейке. Перешагиванию через набивные мячи, лазанию по канату. | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| 44 | ОРУ с гимнастической палкой.  Кувырок вперед. Полоса препятствий. | Комплексный | Правильно выполнять кувырок вперед | Освоить технику выполнения кувырка вперед. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| 45 | ОРУ со скакалкой. Разучить  «Мост»  лежа на спине (со страховкой). | Комплексный | Разучить  «Мост»  лежа на спине (со страховкой). | Освоить технику выполнения  «Моста»  лежа на спине | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| 46 | Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках.  П/и «Прыгающие воробушки». | Комплексный | Разучить  «Мост»   и стойку на лопатках. | Освоить технику выполнения  «Моста»   и стойки на лопатках. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| 47 | Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная  игра: «У медведя во бору» | Комплексный | Разучить  подтягивание в висе на перекладине (мальчики); девочки - подтягивание в висе лежа | Освоить акробатические упражнения. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| 48 | Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки». | Комплексный | Закрепить умения выполнять строевые упражнения. | Освоить строевые упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | |  | | |
| **Лыжная подготовка  (30 часов)** |  |  |  |  |  |  |  | | | |  | |
| 49 | **Инструктаж по ТБ**  Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. | Изучение нового  материала | Правильно переносить лыжи | Правильно ухаживать за лыжами | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | | |  | |
| 50 | Повороты  на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом  без палок. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжахскользящим шагом  без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | |  | |
| 51 | Передвижение  скользящим шагом 30 м. Игра  «Слушай сигнал». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | | |  | |
| 52 | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.  Игра «Шире шаг». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. | Передвигаться на лыжах | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | | |  | |
| 53 | Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах ступающим шаг ом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | |  | |
| 54 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах под пологий уклон скользящим шагом без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | | |  | |
| 55 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу,  обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.  . | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжахскользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу,  обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | | |  | |
| 56 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.  Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжахскользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | | |  | |
| 57 | Повороты переступанием вокруг носков. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжахпереступанием вокруг носков | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | | |  | |
| 58 | Подъем ступающим шагом. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  подъем ступающим шагом | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | |  | |
| 59 | Повороты переступанием. п/и «По местам». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  повороты переступанием. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | |  | |
| 60 | Спуски в высокой стойке.  Игра «Салки». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  Спуски в высокой стойке. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | |  | |
| 61 | Подъем «лесенкой».   п/и «Слушай сигнал» | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  Подъем «лесенкой». | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | |  | |
| 62 | Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  Спуски в низкой стойке. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | |  | |
| 63 | Попеременный двухшажный ход без палок.  П/и «У кого красивее снежинка». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | |  | |
| 64 | Попеременный двухшажный ход без палок.  П/и «Шире шаг». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | |  | |
| 65 | Подъемы  и спуски  с небольших  склонов | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  Подъемы и спуски с небольших склонов. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 66 | Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 67 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты». | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход без палок | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 68 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход без палок | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 69 | Подъемы и спуски  с небольших склонов | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  Подъемы и спуски с небольших склонов. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 70 | Повороты переступанием | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  повороты переступанием. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 71 | Попеременный двухшажный ход с палками. | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход с палками. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 72 | Приемы самоконтроля при занятиях лыжами.  П/и «Снежные снайперы». | Контрольный | Передвигаться на лыжах, учиться самоконтролю при занятиях лыжами. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 73 | Переноска лыж на плече. Игры на лыжах. | Комплексный | Передвигаться на лыжах, правильно выполнять  Переноску лыж на плече. | Передвигаться на лыжах.  Освоить игры на лыжах. | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 74 | Передвижение на лыжах до 1,5  км  П/и  «Снежные снайперы». | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  передвижение на лыжах до 1,5  км | Передвигаться на лыжах.  Освоить игру  «Снежные снайперы». | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 75 | Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5  км | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  спуски в низкой стойке, передвигаться на лыжах до 1,5  км | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 76 | Подъемы и спуски  с небольших склонов  При тёплой погоде  уроки 76-78 заменить на  подвижные игры на свежем воздухе или эстафеты | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  подъемы и спуски  с небольших склонов. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 77 | Передвижение на лыжах до 1,5 км.   П/и «Кто быстрее?» | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  передвижение на лыжах до 1,5 км | Передвигаться на лыжах.  Освоить игру  «Кто быстрее?» | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 78 | Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе. | Контрольный | Передвигаться на лыжах, пройти дистанцию 1,5 км в умеренном темпе. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (13 ч.)** |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  |
| 79 | **Инструктаж по ТБ**  Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй». | Изучение нового  материала | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Освоить игру -  «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 80 | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». | Комплексный | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | | | |  |
| 81 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.  П/и «У кого меньше мячей». | Комплексный | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | | | |  |
| 82 | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди,  после подбрасывания над собой. «Передал -садись». | Изучение нового  материала | Попадать по мячу. Вести мяч в движении. | Освоить игру  «Передал -садись». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | | | |  |
| 83 | Передача и ловля  мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | Изучение нового  материала | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Закрепить  игру  «Передал -садись». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | | | |  |
| 84 | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.  П./и «Передал -садись». | Изучение нового  материала | Бегать  с остановками в шаге, с изменением направления движения.  Вести мяч в движении. | Закрепить игру  «Передал -садись». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | | | |  |
| 85 | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». | Изучение нового  материала | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Освоить игру  «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | | | |  |
| 86 | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». | Комплексный | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Освоить игры  «Попади в обруч», «Мяч соседу». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | | | |  |
| 87 | Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». | Комплексный | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Освоить игры  «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | | | |  |
| 88 | Передвижение по прямой:  свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). | Изучение нового  материала | Передвигаться по прямой:  выполнять свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). | Закрепить игру  «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | | | |  |
| 89 | Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе.  П/и «Мяч соседу». | Комплексный | Правильно выполнять  остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. | Закрепить игру: «Мяч соседу». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | | | |  |
| 90 | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа. | Изучение нового  материала | Передавать мяч в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа | Освоить технику выполнения передачи мяча. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | | | |  |
|  | Эстафеты с ведением и передачей мяча.  Игра «Школа мяча» | Контрольный | Выполнять упражнения с передачей мяча. | Освоить игру «Школа мяча» | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы. | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | | | |  |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (11 ч.)** |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  |
| 92 | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; прыгать через скакалку. | Бегать с максимальной скоростью, выполнять прыжки через скакалку. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | | | |  |
| 93 | Бег  на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с высокого старта. | Максимальной скоростью до 30 м.  Поднимать  и опускать туловища за 30секунд | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;  проявление учебных мотивов; |  | | | | |  |
| 94 | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 95 | Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Прыгать в полную силу.  Освоить игры:  «Рыбаки и рыбки», «Невод». | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | | | |  |
| 96 | Многоскоки  с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках,  наклоны вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Прыгать в полную силу. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа |  | | | | |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу.  Освоить игру «Лисы и куры» | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 98 | Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Прыгать в полную силу.  Освоить игры:«Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки». | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 99 | Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой).  Подвижная игра «Круг-кружочек». | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Прыгать в полную силу.  Освоить игру:«Круг-кружочек». | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 100 | Бег на 500 м в умеренном темпе.   П/и «Так и так». | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в беге на 500 м в умеренном темпе. | Бегать в умеренном темпе.  Освоить игру: «Так и так». | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 101 | Бег 1500 м без учета времени.  П/ и «К своим флажкам». | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в беге на 1500 м в умеренном темпе. | Бегать в умеренном темпе без учета времени. Закрепить игру: «К своим флажкам». | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |
| 102 | «Охотник и утки»,  « Воробьи и ворона». Соревнования. | Комплексный | Активно участвовать в соревнованиях. | Играть в подвижные игры | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; |  | | | | |  |

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре 3 класс**

**(102 часа, 3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | фактич. | Тема урока | Решаемые проблемы | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) |  |  |  |
|  |  |  |  |  | понятия | предметные результаты | универсальные учебные действия (УУД) | личностные результаты  (не оцениваются) |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  (10 часов)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  | Инструктаж о технике безопасности во время занятий физической культурой. Правила поведения  в спортивном зале на уроке  Ходьба и бег. | Как вести себя  в спортивном зале?  **Цели:** познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать  и выполнять команды | Правила поведения. Ходьба и бег.Упражнение. Техника безопасности | **Научится:** выполнять действия  по образцу, бег и ходьба; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ | **Регулятивные:** *целеполагание*– формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности.*Нравственно-этическая ориентация* – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 2 |  |  | Ходьба и бег. Тестирование | Как корректировать технику бега?  **Цель:**учить правильной технике бега в медленном темпе  и переходу на шаг | Техника бега.  Положение рук и корпуса в ходьбе  и беге | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | **Регулятивные:** *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Смыообразование* самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.*Нравственно-этическая ориентация* – проявление доброжелательности |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 |  |  | Мониторинг | Что такое мониторинг?  **Цель:** учить правильной технике бега. | Равномерный бег.  Мониторинг. | **Научится:** характеризовать роль  и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль*– сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование* – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.*Нравственно-этическая ориентация* – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки |
| 4 |  |  | «Круговая эстафета»  (расстояние 15-30м) | Как правильно передать и принять эстафету?  **Цель:**учить выполнять командные  действия в эстафете для закрепления учебного материала | Передача эстафеты. Принятие эстафеты | **Научится**  правильно передавать эстафету для развития координ.движений | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения  в план и способ действия в случае расхождения  действия и его результата.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности  контролировать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения |
| 5 |  |  | Высокий старт. Учет | Как правильно выполнять высокий старт? | Высокий старт.  Бег по заданному ритму. | **Научится**  Правильно выполнять высокий старт;  выполнять бег в темпе по ориентирам – | **Регулятивные:** *целеполагание*– преобразовывать практическую задачу  в образовательную; *контроль и самоконтроль.*  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятел.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 6 |  |  | Прыжки в длину с разбега. | Каковы организационные приемы прыжков в длину?  **Цель:** учить выполнять прыжки в длину с разбега | Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |
| 7 |  |  | Челночный бег.  Учет. | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цель:** учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч | Кубики.  Челночный бег. Наклоны сидя | **Научится:** перемещаться вперед  и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости | **Регулятивные:** *целеполагание*– ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 |  |  | Метание теннисного мяча  с места в цель. Учет. | Каковы правила метания теннисного мяча? Как  правильно поставить руку при метании?  **Цель:**учить правильной постановке руки при метании мяча в цель | Теннисный мяч. Цель. Техника метания | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча  с правильной постановкой руки | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе  *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость |
| 9 |  |  | Многоскоки | Как правильно выполнять многоскоки ?  **Цель:** учить правильно выполнять многоскоки | Выносливость. Внимание.  Многоскоки.  Выпрыгивание. | **Научится:** характеризовать роль  и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль*– сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование* – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.*Нравственно-этическая ориентация* – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 |  |  | Равномерный бег до 5 мин. | Каковы правила обучения равномерному бегу, быстрой ходьбе и медленному бегу на местности?  **Цель:**развивать выносливость в ходьбе и беге на местности | Равномерный бег.  Выносливость | **Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять  равномерный бег,быструю ходьбу  и медленный бег на местности | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **Познавательные:** *информационные* – анализ информации.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (17 часов**) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  | Техника безопасности и правила  поведения во время занятий играми | Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья?  Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий играми | Поведение. Безопасность.  Правила  Осанка | Научится выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой; выполнять упражнения для сохранения осанки | Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решений.  Познавательные: общеучебные – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели и пути достижения; задавать вопросы  и строить монолог | *Самоопределе- ние –* самостоятельная и личная ответственность за свои поступки |
| 12 |  |  | Ведение мяча на месте и в движении | Как правильно вести мяч на месте и в движении?  Цель:развивать координацию посредством подвижных игр | Координация и ведение мяча на месте и в движении | Научится: выполнять ведение мяча на месте и в движении; соблюдать правила подвижной игры для развития координации | Регулятивные: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.  Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределе- ние –* внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 13 |  |  | Ведение мяча с изменением направления | Как вести мяч с изменением направления | Изменение направления | Научится выполнять упражнение на внимание, ведение мяча с изменением направления | Регулятивные: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия;прогнозирование – предвосхищать результаты.  Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  Коммуникативные: взаимодейст- вие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника;управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 14 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении | Как правильно ловить и передавать мяч в движении?  Цели: учить  ловить и передавать мяч в движении | Ловля. Передача. Что такое правила? | Научится:  Ловить и передавать мяч на месте и в движении;организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | Регулятивные: коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  Коммуникативные: управление коммуникацией – оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Самоопределе- ние –* социальная компетентность как готовность  к решению моральных дилемм, устойчивое следование  в поведении социальным нормам |
| 15 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. | Каковы правила  развития быстроты при передаче  мяча и его ловли?  Цель: учить ловить и передавать  мяч  в тройках | Баскетбольный мяч.  Тройка. Быстрота. | Научится выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физич. качеств | Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.  Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16-17 |  |  | Броски в кольцо двумя руками снизу | Как бросать мяч в  кольцо?  **Цель:** учить бросать мяч в кольцо руками снизу | Кольцо | **Научится:** выполнять бросок в кольцо;  бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих | **Регулятивные:** *целеполагание*– преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 18 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении  по кругу. | Каковы правила  развития быстроты при передаче  мяча и его ловли?  **Цель:**учить ловить и передавать баскетбольный мяч  в тройках | Баскетбольный мяч.   Быстрота. | **Научится** выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат;*коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 19 |  |  | Броски в кольцо одной рукой от плеча | Каковы приемы броска в кольцо одной рукой от плеча?  **Цель:** учить броску в кольцо | Одной рукой от плеча | **Научится:** выполнять  упражнения; правильно принимать положение перед броском в кольцо | **Регулятивные:** *целеполагание*– преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 |  |  | Верхняя передача мяча над собой | Что собою представляет верхняя передача мяча над собой?  **Цель:** познакомить с верхней передачей мяча | Передача мяча | **Научится:** выполнять верхнюю передачу мяча над собой, характеризовать основные физические качества | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | *Самоопределе- ние* – осознание своей этнической принадлежности.  *Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение  к истории и культуре других народов |
| 21 |  |  | Нижняя передача мяча над собой | Что собою представляет нижняя передача мяча над собой? | Зарядка.  Комплекс упражнений. | **Научится:**  Выполнять нижнюю передачу мяча над собойорганизовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | *Самоопределе- ние* – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | Как передавать мяч над собой? | Передача мяча | **Научится** выполнять упражнение на внимание, предавать мяч над собой | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия;*прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника;*управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 23 |  |  | Нижняя прямая подача | Как правильно и точно выполнять нижнюю прямую подачу?  **Цель:** развивать координационные способности, глазомер  и точность при выполнении упражнений  с мячом |  | **Научится:** выполнять нижнюю прямую подачу мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** *целеполагание*– формулировать учебные задачи вместе  с учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы; *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 |  |  | Верхняя передача мяча в парах | Как выполнять верхнюю передачу мяча в парах? |  | **Научится:** технически правильно выполнять верхнюю передачу мяча; | **Регулятивные:** *целеполагание*– ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 25 |  |  | Нижняя передача мяча в парах | Что такое нижняя передача?  **Цель:** учить выполнять нижнюю передачу мяча |  | **Научится:** выполнять нижнюю передачу; соблюдать правила взаимодействия с игроками | **Регулятивные:** *целеполагание*– удерживать учебную задачу;*осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия; *коррекция* – вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникат. и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация*– уважительное отношение к чужому мнению.  *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответств. за свои поступки, установк на ЗОЖ |
| 26-27 |  |  | Верхняя и нижняя передача мяча в парах и в кругу | Как выполнять правильно передачи мяча?  **Цели:** учить предавать мяч |  | **Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты); передавать мяч  **Познакомится**  с правилами игры | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность | *Самоопределе- ние* – готовность и способность к саморазвитию |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (21 час)*** |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
| 28 |  |  | | Техника безопасности на уроках гимнастики. | Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять?  **Цель:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой | Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила  поведения | **Научится**  понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** *целеполагание*– формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы  и обращаться за помощью | | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 29 |  |  | | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | Как выполнять перекаты?  **Цель:** учить правильно выполнять перекаты | акробатические элементы | **Научится** выполнять по образцу, группироваться и перекатываться с опорой руками за головой | **Регулятивные:** *целеполагание*– преобразовывать практическую задачу  в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы  и обращаться за помощью | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности |
| 30 |  |  | | Лазанье по канату | Как  правильно  забираться по канату?  **Цель:** учить выполнять движения-лазание по канату вверх и спускаться вниз | Канат | **Научится** выполнять действия  по образцу, соблюдая правила техники безопасности | **Регулятивные:** *целеполагание*– удерживать  познавательную задачу и применять установленные правила.  **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль | | *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 31 |  |  | | Стойка на лопатках | Какие существуют упражнения на координацию?  **Цели:**учить  стоять на лопатках; характеризовать физические качества – силу, координацию | Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела | **Научится** выполнять упражнения  на развитие координации движений | **Регулятивные:** *целеполагание*– формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 32 |  |  | | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | Какие существуют акробатические элементы?  **Цель:** учить выполнять лазанье по наклонной скамейке | Гимнастический скамейка.  Положения частей тела | **Научится:** выполнять акробатические элементы на скамейке | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – применять правила и пользоваться инструкциями.  **Коммуникативные:***управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | *Самоопределе- ние* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 33 |  |  | | «Мост» из положения лежа на спине | Как выполнять «Мост»? Что такое группировка?  **Цель:** учить выполнять  «Мост»,перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | «Мост». Группировка. Перекаты. Упоры стоя на коленях | **Научится:** выполнять «Мост»перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры | **Регулятивные:** *планирование* – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели  и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника | | *Смыслообразование* – самооценка на основе успешной деятельности  и показателей результатов |
| 34 |  |  | | Упражнения в висе стоя  и лежа | Что такое висы на перекладине и шведской стенке?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса | Перекладина. Шведская стенка. Висы | **Научится:** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 35-36 |  |  | | Акробатическая комбинация. Учет | Какие существуют акробатические элементы и комбинации?  **Цель:** учить выполнять акробатические комбинации | Комбинация. Позы. Положения частей тела | **Научится:** выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты, комбинации соблюдать правила | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | | *Самоопределе- ние* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической |
| 37 |  |  | | Лазанье по канату.Учет. | Как  правильно  забираться по канату?  **Цель:** учить выполнять движения-лазание по канату вверх и спускаться вниз | Канат | **Научится** выполнять действия  по образцу, соблюдая правила техники безопасности | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | | *Самоопределе- ние* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической |
| 38 |  |  | | Упражнения в висе стоя  и лежа | Что такое висы на перекладине и шведской стенке?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнен.упраж. наукрепл.брюшного пресса | Перекладина. Шведская стенка. Висы | **Научится:** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 39 |  |  | | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | Что нужно знать для соблюдения равновесия  в ходьбе на гимнастическом бревне?  **Цель:** учить ходьбе в равновесии по бревну с перешагиванием через предметы | Набивные мячи, бревно | **Научится:** выполнять упражнения на бревне; организующие строевые команды, приемы  в равновесии; отбирать и выпол. комплексы упражн для физкультмин. | **Регулятивные:** *целеполагание*– формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 40 |  |  | | Упражнения в висе на равновысоких брусьях | Что такое висы на равновысоких брусьях?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов | Равновысокие брусья Висы | **Научится:** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физич. культуры для укрепления здоровья | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 41 |  |  | | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Что нужно знать для соблюдения равновесия  в ходьбе на гимнастическом бревне?  **Цель:** учить ходьбе в равновесии по бревну с перешагиванием через предметы | Набивные мячи, бревно | **Научится:** выполнять упражнения на бревне; организующие строевые команды, приемы  в равновесии; | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 42 |  |  | | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.Учет | Какие существуют акробатические элементы?  **Цель:** учить выполнять лазанье по наклонной скамейке | Гимнастический скамейка.  Положения частей тела | **Научится:** выполнять акробатические элементы на скамейке | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 43 |  |  | | Упражнения на гимнастической стенке | Какие существуют упражнения на координацию?  **Цели:**учить лазанию по гимнастической стенке | Гимнастическая стенка. Шведская лестница | **Научится** выполнять упражнения на гимнастической стенке на развитие координации движений | **Регулятивные:** *целеполагание*– формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 44-45 |  |  | | Упражнения в висе на равновысоких брусьях. Учет | Каковы правила для выполнения висов на равновысоких брусьях?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов | Равновысокие брусья Висы | **Научится:** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физич. культуры для укрепления здоровья | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 46 |  |  | | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Учет | Что нужно знать для соблюдения равновесия  в ходьбе на гимнастическом бревне?  **Цель:** учить ходьбе в равновесии по бревну с перешагиванием через предметы | Набивные мячи, бревно | **Научится:** выполнять упражнения на бревне; организующие строевые команды, приемы  в равновесии; | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 47 |  |  | | Преодоление гимнастической полосы препятствий | Что такое полоса препятствий?  **Цель:** учить правильному положению тела при преодолении полосы препятствий | Перекладина. Шведская стенка. Скамейка.  Мат | **Научится:** правильно выполнять проходить полосу препятствий | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 48 |  |  | | Преодоление гимнастической полосы препятствий  Учет | Что такое полоса препятствий?  **Цель:** учить правильному положению тела при преодолении полосы препятствий | Перекладина. Шведская стенка. Скамейка.  Мат | **Научится:** правильно выполнять проходить полосу препятствий | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика» |
| ***Лыжная подготовка (30 часов)*** |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
| 49 |  |  | | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке?  **Цель:**познакомить  с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении  в | Лыжи, лыжные палки  и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы,  шапочка | **Научится** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости).  **Ознакомится**  с правилами пове дения на уроках  и способами использования спортинвентаря | **Регулятивные:** *планирование* – составлять план и последовательность действий.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | | *Самоопределе- ние* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 50 |  |  | | Ступающий шаг без палок | Что такое «ступающий шаг?» Каковы его преимущества  в обучения катанию  на лыжах?  **Цель:**учить  этапу в освоении передв.на лыжах без палок | Носки и пятки лыж | **Научится** поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  **Познавательные:** *информационные* – получать и обрабатывать информацию;*общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию | | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 51 |  |  | | Ступающий шаг с палками | Что такое «ступающий шаг?» Каковы его преимущества в обучения катанию  на лыжах?  **Цель:**учить  этапу в освоении передв.на лыжах с палками | Носки и пятки лыж | **Научится** поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | | *Смыслообразование* – адаптированная мотивация учебной деятельности |
| 52 |  |  | | Передвижение скользящим шагом  без палок | Как передвигаться скользящим шагом без палок.  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Лыжи | **Научится** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия | | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 53-54 |  |  | | Передвижение скользящим шагом  с палками. | Как передвигаться скользящим шагом  с палками.  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Лыжи, лыжные палки | **Научится** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |
| 55 |  |  | | Повороты переступанием на месте вокруг пяток | Каковы правила поворотов переступанием на месте?  **Цель:**учить выполнению поворотов  на месте, поэтапно по несколько граду сов вправо или влево для изменения направления движения | Пол-оборота. Оборот. Кругом | **Научится:** выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |
| 56 |  |  | | Скользящий шаг  с палками. Учет | Как передвигаться скользящим шагом  с палками.  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Лыжи, лыжные палки | **Научится** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:** *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно  и произвольно строить  сообщения  в устной и письменной форме.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, строить высказывание | | *Смыслообразование* – эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им |
| 57-58 |  |  | | Повороты переступанием вокруг пяток. Учет | Каковы правила поворотов переступанием на месте?  **Цель:**учить выполнению поворотов  на месте, поэтапно по несколько граду сов вправо или влево для изменения направления движения | Пол-оборота. Оборот. Кругом | **Научится:** выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |
| 59 |  |  | | Подъем ступающим шагом. | Что такое подъем?  **Цель:**учить подъему ступающим шагом | Подъем. Носки и пятки лыж | **Научится** поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая подъем | **Регулятивные:** *контроль* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *коррекция –* устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – уметь применять полученные знания  в различных вариантах.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью и задавать вопросы | | *Нравственно-этическая ориентация –* этические потребности, ценности, чувства |
| 60 |  |  | | Спуски  в высокой стойке | Как учиться удерживать равновесие  на спуске в высокой стойке?  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие  на спуске в высокой  стойке | Подъем. Спуск. Высокая стойка | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск в высокой  стойке, не падая на снег | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание*– преобразовывать практическую  задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 61 |  |  | | Подъём «лесенкой» Учет | Как учиться удерживать равновесие  при подъеме «лесенкой»?  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие  на спуске в средней стойке | Подъем. Спуск. | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять подъем «лесенкой», не падая на снег | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |
| 62 |  |  | | Спуски в низкой стойке | Как учиться удерживать равновесие  на спуске в низкой стойке?  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие  на спуске в средней стойке | Подъем. Спуск. Низкая стойка | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск в низкой стойке, не падая на снег | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание*– преобразовывать практическую  задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 63-64 |  |  | | Попеременный двухшажный ход  без палок | Что значит  ходить попеременным двухшажным ходом ?  **Цель:**учить  ходить попеременным двухшажным ходом | Попеременный двухшажный ход Разноименный вынос ноги  и руки | **Научится** скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | | *Смыслообразование* – адаптированная мотивация учебной деятельности |
| 65 |  |  | | Подъемы и спуски с небольших склонов | Как учиться удерживать равновесие  на спуске и подъеме?  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие | Подъем. Спуск. | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск  и подъем, не падая на снег | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание*– преобразовывать практическую  задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 66 |  |  | | Попеременный двухшажный ход  без палок  Учет | Что значит  ходить попеременным двухшажным ходом ?  **Цель:**учить  ходить попеременным двухшажным ходом | Попеременный двухшажный ход Разноименный вынос ноги  и руки | **Научится** скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | | *Самоопределе- ние* – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 67-68 |  |  | | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | Как передвигаться  с палками.  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Лыжи, лыжные палки | **Научится** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером | | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире |
| 69 |  |  | | Подъемы и спуски с небольших склонов | Как учиться удерживать равновесие  на спуске и подъеме?  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие | Подъем. Спуск. | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск  и подъем, не падая на снег | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |
| 70 |  |  | | Повороты переступанием | Каковы правила поворотов переступанием?  **Цель:**учить выполнению поворотов  на месте, поэтапно по несколько градусов вправо или влево для изменения направления движения | Пол-оборота. Оборот. Кругом | **Научится:** выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднении | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |
| 71-72 |  |  | | Попеременный двухшажный ход с палками  Учет | Как передвигаться  с палками.  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Лыжи, лыжные палки | **Научится** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | | *Самоопределе- ние* – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 73 |  |  | | Игры на лыжах | Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?  **Цель:**учить выполнять организующие командные действия в соперничестве  с одноклассниками на лыжах | Игры | **Научится:** передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и препятствия | **Регулятивные:** *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 74-75 |  |  | | Передвижение на лыжах до 2-х км | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:**закреплять учебный материал  по лыжной подготовке | Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь | **Научится:** называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание*– преобразовывать практическую  задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 76 |  |  | | Подъемы и спуски с небольших склонов | Как учиться удерживать равновесие  на спуске и подъеме?  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие | Подъем. Спуск. | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск  и подъем, не падая на снег | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **Познавательные:** *информационные* – анализ информации.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 77 |  |  | | Передвижение  на лыжах до 2-х км. Учет | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:**закреплять учебный материал  по лыжной подготовке | Повторить.  Выносливость | **Научится:** называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу  и медленный бег на местности | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение | | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 78 |  |  | | Игры на лыжах | Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?  **Цель:**учить выполнять организующие командные действия в соперничестве  с одноклассниками на лыжах | Игры | **Научится:** передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и препятствия | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **Познавательные:** *информационные* – анализ информации.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| ***Подвижные игры с элементами спортивных игр(13 часов)*** |  | |  |  |  |  |  |  | |  |
| 79 |  | |  | Техника безопасности во время занятия играми | Каковы правила безопасности во время занятия играми?  **Цель:**учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий, ведение мяча на месте | Поведение. Безопасность. Правила  Ведение мяча на месте | **Научится** выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой; ведение мяча на месте | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы  и строить монолог | | *Самоопределе- ние* – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки |
| 80 |  | |  | Ведение мяча на месте и в движении | Как правильно вести мяч на месте и в движении?  **Цель:**развивать координацию посредством подвижных игр | Координация и ведение мяча на месте и в движении | **Научится:** выполнять ведение мяча на месте и в движении; соблюдать правила подвижной игры для развития координации | **Регулятивные:** *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 81 |  |  | | Ведение мяча  с изменением направления | Как правильно вести мяч с изменением направления?  **Цели:**учить выполнять ведение мяча с изменением направления | Изменение направления | **Научится:**  вести мяч с изменением направления; соблюдать правила ведения и ловли мяча | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | | *Самоопределе- ние* – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 82 |  |  | | Ловля и передача мяча на месте и в движении | Как правильно ловить и передавать мяч в движении?  **Цели:**учить  ловить и передавать мяч в движении | Ловля. Передача. Что такое правила? | **Научится:**  Ловить и передавать мяч на месте и в движении;организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оценивать собственное поведение и поведение окружающих | | *Самоопределе- ние* – социальная компетентность как готовность  к решению моральных дилемм, устойчивое следование  в поведении социальным нормам |
| 83 |  |  | | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет | Каковы правила  развития быстроты при передаче  мяча и его ловли?  **Цель:**учить ловить и передавать баскетбольный мяч  в тройках | Баскетбольный мяч.  Тройка. Быстрота. | **Научится** выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 84 |  |  | | Учебная игра в «мини-баскетбол» | Как играть в «мини-баскетбол? | Баскетбол. Мини-баскетбол | **Научится:** технически правильно ловить и передавать мяч | **Регулятивные:** *целеполагание*– ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 85 |  |  | | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | Как правильно передавать мяч над собой? | Передача мяча над собой  Внимание | **Научится** выполнять упражнение на внимание, игровые действия  из подвижных игр разной функциональной направленности | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника;*управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 86 |  |  | | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах | Как правильно передавать мяч в парах верхней и нижней передачей? | Верхняя передача.  Нижняя передача | **Научится:** технически правильно выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча в парах | **Регулятивные:** *целеполагание*– ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 87 |  |  | | Нижняя прямая подача. Учет | Как правильно подать мяч  прямо и с низу? | Подача.  Нижняя прямая подача | **Научится** выполнять правильно  подавать мяч | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника;*управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 88-89 |  |  | | Верхняя и нижняя передачи  мяча в кругу | Каковы правила  развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли?  **Цель:** учить верхней и нижней  передачи волейбольного мяча  в кругу | Волейбольный мяч. Быстрота. | **Научится** выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности |
| 90-91 |  |  | | Учебная игра в «Пионербол» | Каковы правила игры?  **Цель:**учить играть в «Пионербол» | Игра Пионербол | **Научится:** играть в «Пионербол»; характеризовать роль | **Регулятивные:** *целеполагание*– формулировать и удерживать учебную  задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – | | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности (социаль- |
|  |  |  | |  |  |  | и значение занятий спортом для укрепления здоровья | самостоятельно выделять познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение | | ная, учебно-познавательная, внешняя) |
| ***Легкоатлетические упражнения (11 часов)*** |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
| 92 |  |  | | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием» | Какие правила поведения на уроках  по легкой атлетике необходимо знать и выполнять?  **Цель:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега Упражнение. Команды учителя. Правила  поведения | **Научится**  понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** *целеполагание*– формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы  и обращаться за помощью | | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 93-94 |  |  | | Прыжки в высоту с разбега | Как прыгать в высоту с разбега?  **Цель:**учить правильно выполнять прыжки в высоту с разбега | Старт, Разбег. | **Научится:** технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; | **Регулятивные:** *целеполагание*– ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 95 |  |  | | Прыжки в высоту с разбега.Учет | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цель:**учить правильно выполнять прыжки в высоту с разбега | Перекладина Старт. Разбег.Исходное положение во время прыжка | **Научится:** технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; выполнять прямой | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
|  |  |  | |  | прямой хват при подтягивании |  | хват в подтягивании | **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | | и своей ответственности за выполнение долга |
| 96 |  |  | | Метание мяча на дальность | Как правильно метать мяч на дальное расстояние?  **Цель:**учить быстрому движению при броске малого мяча  и ловле в течение  10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе | Скорость  и быстрота. Разминочный бег | **Научится:** распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать  и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость |
| 97 |  |  | | Метание мяча на дальность. Учет | Как развивать выносливость и быстроту?  **Цель:**учить быстрому движению при броске малого мяча на дальнее расстояние | Скорость  и быстрота. Разминочный бег | **Научится:**  дальше бросать   мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат;*коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 98 |  |  | | Прыжки в длину с разбега. Учет | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цель:**учить правильно выполнять прыжки в длину с разбега | Исходное положение во время прыжка | **Научится:** технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат;*коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 99 |  |  | | Медленный бег до 5 мин | Как работать над распределением сил по дистанции?  **Цель:**учить бегу  в равномерном темпе в течение 5 мин | Секундомер. Распределение сил по дистанции | **Научится:** равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; оценивать величину нагрузки  (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице) | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности |
| 100 |  |  | | Бег 1500м без учета времени.  Учет | Что такое скорость?  **Цели:** учить контролировать смену скорости в беге | Ускорение.  Отрезок.  Темп бега.  Техника бега. | **Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме;*коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | | *Самоопределе- ние* – готовность и способность к саморазвитию |
|  |  |  | |  |  |  |  | | решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения |  |
| 101 |  |  | | Тестирование | Как использовать полученные навыки  в процессе обучения?  **Цели:** закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов легкоатлетических упражнений; осуществлять для развития двигательных качеств | Тестирование. | **Научится**  выполнять задания  на развитие физических качеств | | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять пошаговый  и итоговый результаты.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – предлагать помощь в сотрудничестве;*управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение | *Самоопределе- ние* – сознание  ответственности человека за общее благополучие |
| 102 |  |  | | Мониторинг | Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков?  **Цель:**закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости | Пройденные названия качеств | **Научится:** организовывать места занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат;*коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре 4 класс**

**(102 часа, 3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | фактич. | Тема урока | Решаемые проблемы | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) |  |  |  |
|  |  |  |  |  | понятия | предметные результаты | универсальные учебные действия (УУД) | личностные результаты  (не оцениваются) |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  (10 часов)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  | Инструктаж о технике безопасности во время занятий физической культурой. Правила поведения  в спортивном зале на уроке  Ходьба и бег. | Как вести себя  в спортивном зале?  **Цели:** познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать  и выполнять команды | Правила поведения. Ходьба и бег.Упражнение. Техника безопасности | **Научится:** выполнять действия  по образцу, бег и ходьба; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ | **Регулятивные:** *целеполагание*– формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности.*Нравственно-этическая ориентация* – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 2 |  |  | Ходьба и бег. Тестирование | Как корректировать технику бега?  **Цель:**учить правильной технике бега в медленном темпе  и переходу на шаг | Техника бега.  Положение рук и корпуса в ходьбе  и беге | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | **Регулятивные:** *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Смыообразование* самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.*Нравственно-этическая ориентация* – проявление доброжелательности |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 |  |  | Высокий старт. Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку». | Что такое мониторинг?  **Цель:** учить правильной технике бега. | Равномерный бег.  Мониторинг. | **Научится:** характеризовать роль  и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль*– сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование* – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.*Нравственно-этическая ориентация* – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки |
| 4 |  |  | «Круговая эстафета»  (расстояние 15-30м) | Как правильно передать и принять эстафету?  **Цель:**учить выполнять командные  действия в эстафете для закрепления учебного материала | Передача эстафеты. Принятие эстафеты | **Научится**  правильно передавать эстафету для развития координ.движений | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения  в план и способ действия в случае расхождения  действия и его результата.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности  контролировать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения |
| 5 |  |  | Высокий старт. Учет | Как правильно выполнять высокий старт? | Высокий старт.  Бег по заданному ритму. | **Научится**  Правильно выполнять высокий старт;  выполнять бег в темпе по ориентирам – | **Регулятивные:** *целеполагание*– преобразовывать практическую задачу  в образовательную; *контроль и самоконтроль.*  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятел.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 6 |  |  | Прыжки в длину с разбега. | Каковы организационные приемы прыжков в длину?  **Цель:** учить выполнять прыжки в длину с разбега | Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |
| 7 |  |  | Челночный бег 3\*10 м Учет. | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цель:** учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч | Кубики.  Челночный бег. Наклоны сидя | **Научится:** перемещаться вперед  и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости | **Регулятивные:** *целеполагание*– ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 |  |  | Метание теннисного мяча на дальность. Учет. | Каковы правила метания теннисного мяча? Как  правильно поставить руку при метании?  **Цель:**учить правильной постановке руки при метании мяча на дальность | Теннисный мяч. Техника метания | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча  с правильной постановкой руки | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе  *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость |
| 9 |  |  | Многоскоки. «Волк во рву», «Зайцы в огороде». | Как правильно выполнять многоскоки ?  **Цель:** учить правильно выполнять многоскоки | Выносливость. Внимание.  Многоскоки.  Выпрыгивание. | **Научится:** характеризовать роль  и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль*– сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование* – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.*Нравственно-этическая ориентация* – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 |  |  | Равномерный бег до 5 мин. | Каковы правила обучения равномерному бегу, быстрой ходьбе и медленному бегу на местности?  **Цель:**развивать выносливость в ходьбе и беге на местности | Равномерный бег.  Выносливость | **Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять  равномерный бег,быструю ходьбу  и медленный бег на местности | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **Познавательные:** *информационные* – анализ информации.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (17 часов**) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  | Техника безопасности и правила  поведения во время занятий играми | Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья?  Цель: учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий играми | Поведение. Безопасность.  Правила  Осанка | Научится выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой; выполнять упражнения для сохранения осанки | Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решений.  Познавательные: общеучебные – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели и пути достижения; задавать вопросы  и строить монолог | *Самоопределе- ние –* самостоятельная и личная ответственность за свои поступки |
| 12 |  |  | Ведение мяча на месте и в движении | Как правильно вести мяч на месте и в движении?  Цель:развивать координацию посредством подвижных игр | Координация и ведение мяча на месте и в движении | Научится: выполнять ведение мяча на месте и в движении; соблюдать правила подвижной игры для развития координации | Регулятивные: планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.  Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределе- ние –* внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 13 |  |  | Ведение мяча с изменением направления | Как вести мяч с изменением направления | Изменение направления | Научится выполнять упражнение на внимание, ведение мяча с изменением направления | Регулятивные: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия;прогнозирование – предвосхищать результаты.  Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  Коммуникативные: взаимодейст- вие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника;управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 14 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении  П/и «Мяч – ловцу». | Как правильно ловить и передавать мяч в движении?  Цели: учить  ловить и передавать мяч в движении | Ловля. Передача. Что такое правила? | Научится:  Ловить и передавать мяч на месте и в движении;организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | Регулятивные: коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  Коммуникативные: управление коммуникацией – оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Самоопределе- ние –* социальная компетентность как готовность  к решению моральных дилемм, устойчивое следование  в поведении социальным нормам |
| 15 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.  П/и «Мяч – ловцу». | Каковы правила  развития быстроты при передаче  мяча и его ловли?  Цель: учить ловить и передавать  мяч  в тройках | Баскетбольный мяч.  Тройка. Быстрота. | Научится выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физич. качеств | Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.  Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества | *Смыслообразование –* мотивация учебной деятельности |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16-17 |  |  | Броски в кольцо двумя руками снизу  «Ястреб, курица, цыплята». | Как бросать мяч в  кольцо?  **Цель:** учить бросать мяч в кольцо руками снизу | Кольцо | **Научится:** выполнять бросок в кольцо;  бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих | **Регулятивные:** *целеполагание*– преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 18 |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении  по кругу.  « Овладей мячом». | Каковы правила  развития быстроты при передаче  мяча и его ловли?  **Цель:**учить ловить и передавать баскетбольный мяч  в тройках | Баскетбольный мяч.   Быстрота. | **Научится** выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат;*коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 19 |  |  | Броски в кольцо одной рукой от плеча  «Ястреб, курица, цыплята». | Каковы приемы броска в кольцо одной рукой от плеча?  **Цель:** учить броску в кольцо | Одной рукой от плеча | **Научится:** выполнять  упражнения; правильно принимать положение перед броском в кольцо | **Регулятивные:** *целеполагание*– преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 |  |  | Верхняя передача мяча над собой | Что собою представляет верхняя передача мяча над собой?  **Цель:** познакомить с верхней передачей мяча | Передача мяча | **Научится:** выполнять верхнюю передачу мяча над собой, характеризовать основные физические качества | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | *Самоопределе- ние* – осознание своей этнической принадлежности.  *Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение  к истории и культуре других народов |
| 21 |  |  | Нижняя передача мяча над собой | Что собою представляет нижняя передача мяча над собой? | Зарядка.  Комплекс упражнений. | **Научится:**  Выполнять нижнюю передачу мяча над собойорганизовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | *Самоопределе- ние* – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | Как передавать мяч над собой? | Передача мяча | **Научится** выполнять упражнение на внимание, предавать мяч над собой | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия;*прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника;*управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 23 |  |  | Нижняя прямая подача | Как правильно и точно выполнять нижнюю прямую подачу?  **Цель:** развивать координационные способности, глазомер  и точность при выполнении упражнений  с мячом |  | **Научится:** выполнять нижнюю прямую подачу мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** *целеполагание*– формулировать учебные задачи вместе  с учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы; *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 |  |  | Верхняя передача мяча в парах | Как выполнять верхнюю передачу мяча в парах? |  | **Научится:** технически правильно выполнять верхнюю передачу мяча; | **Регулятивные:** *целеполагание*– ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 25 |  |  | Нижняя передача мяча в парах | Что такое нижняя передача?  **Цель:** учить выполнять нижнюю передачу мяча |  | **Научится:** выполнять нижнюю передачу; соблюдать правила взаимодействия с игроками | **Регулятивные:** *целеполагание*– удерживать учебную задачу;*осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия; *коррекция* – вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникат. и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация*– уважительное отношение к чужому мнению.  *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответств. за свои поступки, установк на ЗОЖ |
| 26-27 |  |  | Верхняя и нижняя передача мяча в парах и в кругу | Как выполнять правильно передачи мяча?  **Цели:** учить предавать мяч |  | **Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты); передавать мяч  **Познакомится**  с правилами игры | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность | *Самоопределе- ние* – готовность и способность к саморазвитию |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (21 час)*** |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
| 28 |  |  | | Техника безопасности на уроках гимнастики. | Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять?  **Цель:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой | Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила  поведения | **Научится**  понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** *целеполагание*– формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы  и обращаться за помощью | | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 29 |  |  | | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | Как выполнять перекаты?  **Цель:** учить правильно выполнять перекаты | акробатические элементы | **Научится** выполнять по образцу, группироваться и перекатываться с опорой руками за головой | **Регулятивные:** *целеполагание*– преобразовывать практическую задачу  в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы  и обращаться за помощью | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности |
| 30 |  |  | | Лазанье по канату | Как  правильно  забираться по канату?  **Цель:** учить выполнять движения-лазание по канату вверх и спускаться вниз | Канат | **Научится** выполнять действия  по образцу, соблюдая правила техники безопасности | **Регулятивные:** *целеполагание*– удерживать  познавательную задачу и применять установленные правила.  **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль | | *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 31 |  |  | | Стойка на лопатках | Какие существуют упражнения на координацию?  **Цели:**учить  стоять на лопатках; характеризовать физические качества – силу, координацию | Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела | **Научится** выполнять упражнения  на развитие координации движений | **Регулятивные:** *целеполагание*– формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 32 |  |  | | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | Какие существуют акробатические элементы?  **Цель:** учить выполнять лазанье по наклонной скамейке | Гимнастический скамейка.  Положения частей тела | **Научится:** выполнять акробатические элементы на скамейке | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – применять правила и пользоваться инструкциями.  **Коммуникативные:***управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | *Самоопределе- ние* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 33 |  |  | | «Мост» из положения лежа на спине | Как выполнять «Мост»? Что такое группировка?  **Цель:** учить выполнять  «Мост»,перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | «Мост». Группировка. Перекаты. Упоры стоя на коленях | **Научится:** выполнять «Мост»перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры | **Регулятивные:** *планирование* – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели  и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника | | *Смыслообразование* – самооценка на основе успешной деятельности  и показателей результатов |
| 34 |  |  | | Упражнения в висе стоя  и лежа | Что такое висы на перекладине и шведской стенке?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса | Перекладина. Шведская стенка. Висы | **Научится:** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 35-36 |  |  | | Акробатическая комбинация. Учет | Какие существуют акробатические элементы и комбинации?  **Цель:** учить выполнять акробатические комбинации | Комбинация. Позы. Положения частей тела | **Научится:** выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты, комбинации соблюдать правила | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | | *Самоопределе- ние* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической |
| 37 |  |  | | Лазанье по канату.Учет. | Как  правильно  забираться по канату?  **Цель:** учить выполнять движения-лазание по канату вверх и спускаться вниз | Канат | **Научится** выполнять действия  по образцу, соблюдая правила техники безопасности | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | | *Самоопределе- ние* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической |
| 38 |  |  | | Упражнения в висе стоя  и лежа | Что такое висы на перекладине и шведской стенке?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнен.упраж. наукрепл.брюшного пресса | Перекладина. Шведская стенка. Висы | **Научится:** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 39 |  |  | | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | Что нужно знать для соблюдения равновесия  в ходьбе на гимнастическом бревне?  **Цель:** учить ходьбе в равновесии по бревну с перешагиванием через предметы | Набивные мячи, бревно | **Научится:** выполнять упражнения на бревне; организующие строевые команды, приемы  в равновесии; отбирать и выпол. комплексы упражн для физкультмин. | **Регулятивные:** *целеполагание*– формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 40 |  |  | | Упражнения в висе на равновысоких брусьях | Что такое висы на равновысоких брусьях?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов | Равновысокие брусья Висы | **Научится:** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физич. культуры для укрепления здоровья | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 41 |  |  | | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Что нужно знать для соблюдения равновесия  в ходьбе на гимнастическом бревне?  **Цель:** учить ходьбе в равновесии по бревну с перешагиванием через предметы | Набивные мячи, бревно | **Научится:** выполнять упражнения на бревне; организующие строевые команды, приемы  в равновесии; | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 42 |  |  | | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.Учет | Какие существуют акробатические элементы?  **Цель:** учить выполнять лазанье по наклонной скамейке | Гимнастический скамейка.  Положения частей тела | **Научится:** выполнять акробатические элементы на скамейке | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 43 |  |  | | Упражнения на гимнастической стенке | Какие существуют упражнения на координацию?  **Цели:**учить лазанию по гимнастической стенке | Гимнастическая стенка. Шведская лестница | **Научится** выполнять упражнения на гимнастической стенке на развитие координации движений | **Регулятивные:** *целеполагание*– формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 44-45 |  |  | | Упражнения в висе на равновысоких брусьях. Учет | Каковы правила для выполнения висов на равновысоких брусьях?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов | Равновысокие брусья Висы | **Научится:** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физич. культуры для укрепления здоровья | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 46 |  |  | | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Учет | Что нужно знать для соблюдения равновесия  в ходьбе на гимнастическом бревне?  **Цель:** учить ходьбе в равновесии по бревну с перешагиванием через предметы | Набивные мячи, бревно | **Научится:** выполнять упражнения на бревне; организующие строевые команды, приемы  в равновесии; | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 47 |  |  | | Преодоление гимнастической полосы препятствий | Что такое полоса препятствий?  **Цель:** учить правильному положению тела при преодолении полосы препятствий | Перекладина. Шведская стенка. Скамейка.  Мат | **Научится:** правильно выполнять проходить полосу препятствий | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 48 |  |  | | Преодоление гимнастической полосы препятствий  Учет | Что такое полоса препятствий?  **Цель:** учить правильному положению тела при преодолении полосы препятствий | Перекладина. Шведская стенка. Скамейка.  Мат | **Научится:** правильно выполнять проходить полосу препятствий | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика» |
| ***Лыжная подготовка (30 часов)*** |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
| 49 |  |  | | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке?  **Цель:**познакомить  с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении  в | Лыжи, лыжные палки  и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы,  шапочка | **Научится** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости).  **Ознакомится**  с правилами пове дения на уроках  и способами использования спортинвентаря | **Регулятивные:** *планирование* – составлять план и последовательность действий.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | | *Самоопределе- ние* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 50 |  |  | | Техника скользящего шага, торможения плугом и преодоления ворот  в наклоне в конце спуска.  ез палок | Каковы его преимущества  в обучения катанию  на лыжах?  **Цель:**учить  этапу в освоении передв лыжах с палками | Носки и пятки лыж | **Научится** поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  **Познавательные:** *информационные* – получать и обрабатывать информацию;*общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию | | *Нравственно-этическая ориентация –*навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |
| 51 |  |  | | Строевые упражнения. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг - одноопроное скольжение. Спуски в низкой стоке. Торможение «плугом». | Что такое «скользящий шаг?» Каковы его преимущества в обучения катанию  на лыжах?  **Цель:**учить  этапу в освоении передв.на лыжах с палками | Носки и пятки лыж | **Научится** поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | | *Смыслообразование* – адаптированная мотивация учебной деятельности |
| 52 |  |  | | Передвижение скользящим шагом  Спуски в низкой стоке. Торможение «плугом». | Как передвигаться скользящим шагом?  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Лыжи | **Научится** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия | | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 53-54 |  |  | | Передвижение скользящим шагом. Спуски в низкой стоке. Торможение «плугом». | Как передвигаться скользящим шагом  с палками.  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Лыжи, лыжные палки | **Научится** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |
| 55 |  |  | | Повороты переступанием на месте вокруг пяток | Каковы правила поворотов переступанием на месте?  **Цель:**учить выполнению поворотов  на месте, поэтапно по несколько граду сов вправо или влево для изменения направления движения | Пол-оборота. Оборот. Кругом | **Научится:** выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |
| 56 |  |  | | Скользящий шаг. «На буксире», «Быстрый лыжник»  Учет | Как передвигаться скользящим шагом  с палками.  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Лыжи, лыжные палки | **Научится** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:** *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно  и произвольно строить  сообщения  в устной и письменной форме.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, строить высказывание | | *Смыслообразование* – эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им |
| 57-58 |  |  | | Повороты переступанием вокруг пяток. Учет | Каковы правила поворотов переступанием на месте?  **Цель:**учить выполнению поворотов  на месте, поэтапно по несколько граду сов вправо или влево для изменения направления движения | Пол-оборота. Оборот. Кругом | **Научится:** выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |
| 59 |  |  | | Подъем ступающим шагом. | Что такое подъем?  **Цель:**учить подъему ступающим шагом | Подъем. Носки и пятки лыж | **Научится** поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая подъем | **Регулятивные:** *контроль* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *коррекция –* устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – уметь применять полученные знания  в различных вариантах.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью и задавать вопросы | | *Нравственно-этическая ориентация –* этические потребности, ценности, чувства |
| 60 |  |  | | Спуски  в высокой стойке | Как учиться удерживать равновесие  на спуске в высокой стойке?  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие  на спуске в высокой  стойке | Подъем. Спуск. Высокая стойка | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск в высокой  стойке, не падая на снег | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание*– преобразовывать практическую  задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 61 |  |  | | Подъём «лесенкой» Учет | Как учиться удерживать равновесие  при подъеме «лесенкой»?  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие  на спуске в средней стойке | Подъем. Спуск. | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять подъем «лесенкой», не падая на снег | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |
| 62 |  |  | | Спуски в низкой стойке | Как учиться удерживать равновесие  на спуске в низкой стойке?  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие  на спуске в средней стойке | Подъем. Спуск. Низкая стойка | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск в низкой стойке, не падая на снег | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание*– преобразовывать практическую  задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 63-64 |  |  | | Попеременный двухшажный ход | Что значит  ходить попеременным двухшажным ходом ?  **Цель:**учить  ходить попеременным двухшажным ходом | Попеременный двухшажный ход Разноименный вынос ноги  и руки | **Научится** скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | | *Смыслообразование* – адаптированная мотивация учебной деятельности |
| 65 |  |  | | Подъемы и спуски с небольших склонов | Как учиться удерживать равновесие  на спуске и подъеме?  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие | Подъем. Спуск. | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск  и подъем, не падая на снег | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание*– преобразовывать практическую  задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 66 |  |  | | Попеременный двухшажный ход. Учет | Что значит  ходить попеременным двухшажным ходом ?  **Цель:**учить  ходить попеременным двухшажным ходом | Попеременный двухшажный ход Разноименный вынос ноги  и руки | **Научится** скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | | *Самоопределе- ние* – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 67-68 |  |  | | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | Как передвигаться  с палками.  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Лыжи, лыжные палки | **Научится** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером | | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире |
| 69 |  |  | | Подъемы и спуски с небольших склонов | Как учиться удерживать равновесие  на спуске и подъеме?  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие | Подъем. Спуск. | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск  и подъем, не падая на снег | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |
| 70 |  |  | | Повороты переступанием в движении | Каковы правила поворотов переступанием?  **Цель:**учить выполнению поворотов  на месте, поэтапно по несколько градусов вправо или влево для изменения направления движения | Пол-оборота. Оборот. Кругом | **Научится:** выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднении | | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |
| 71-72 |  |  | | Попеременный двухшажный ход. «Метко в цель», «Попади в ворота»  Учет | Как передвигаться  с палками.  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Лыжи, лыжные палки | **Научится** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | | *Самоопределе- ние* – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 73 |  |  | | Игры на лыжах. «Кто быстрее».  «Быстрый лыжник» | Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?  **Цель:**учить выполнять организующие командные действия в соперничестве  с одноклассниками на лыжах | Игры | **Научится:** передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и препятствия | **Регулятивные:** *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 74-75 |  |  | | Передвижение на лыжах до 2-х км | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:**закреплять учебный материал  по лыжной подготовке | Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь | **Научится:** называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание*– преобразовывать практическую  задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 76 |  |  | | Подъемы и спуски с небольших склонов | Как учиться удерживать равновесие  на спуске и подъеме?  **Цель:**учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие | Подъем. Спуск. | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск  и подъем, не падая на снег | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **Познавательные:** *информационные* – анализ информации.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| 77 |  |  | | Передвижение  на лыжах до 2-х км. Учет | Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке?  **Цель:**закреплять учебный материал  по лыжной подготовке | Повторить.  Выносливость | **Научится:** называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу  и медленный бег на местности | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение | | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 78 |  |  | | Игры на лыжах. «На буксире», «Быстрый лыжник», «Метко в цель», «Попади в ворота», «Кто быстрее». | Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?  **Цель:**учить выполнять организующие командные действия в соперничестве  с одноклассниками на лыжах | Игры | **Научится:** передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и препятствия | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **Познавательные:** *информационные* – анализ информации.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |
| ***Подвижные игры с элементами спортивных игр(13 часов)*** |  | |  |  |  |  |  |  | |  |
| 79 |  | |  | Техника безопасности во время занятия играми | Каковы правила безопасности во время занятия играми?  **Цель:**учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий, ведение мяча на месте | Поведение. Безопасность. Правила  Ведение мяча на месте | **Научится** выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой; ведение мяча на месте | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы  и строить монолог | | *Самоопределе- ние* – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки |
| 80 |  | |  | Ведение мяча на месте и в движении  «Перестрелка» | Как правильно вести мяч на месте и в движении?  **Цель:**развивать координацию посредством подвижных игр | Координация и ведение мяча на месте и в движении | **Научится:** выполнять ведение мяча на месте и в движении; соблюдать правила подвижной игры для развития координации | **Регулятивные:** *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 81 |  |  | | Ведение мяча  с изменением направления. «Гонка мячей по кругу» «Мяч ловцу». | Как правильно вести мяч с изменением направления?  **Цели:**учить выполнять ведение мяча с изменением направления | Изменение направления | **Научится:**  вести мяч с изменением направления; соблюдать правила ведения и ловли мяча | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | | *Самоопределе- ние* – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 82 |  |  | | Ловля и передача мяча на месте и в движении  «Гонка мячей по кругу» «Мяч ловцу». | Как правильно ловить и передавать мяч в движении?  **Цели:**учить  ловить и передавать мяч в движении | Ловля. Передача. Что такое правила? | **Научится:**  Ловить и передавать мяч на месте и в движении;организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оценивать собственное поведение и поведение окружающих | | *Самоопределе- ние* – социальная компетентность как готовность  к решению моральных дилемм, устойчивое следование  в поведении социальным нормам |
| 83 |  |  | | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет | Каковы правила  развития быстроты при передаче  мяча и его ловли?  **Цель:**учить ловить и передавать баскетбольный мяч  в тройках | Баскетбольный мяч.  Тройка. Быстрота. | **Научится** выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 84 |  |  | | Учебная игра в «мини-баскетбол» | Как играть в «мини-баскетбол? | Баскетбол. Мини-баскетбол | **Научится:** технически правильно ловить и передавать мяч | **Регулятивные:** *целеполагание*– ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 85 |  |  | | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой  Эстафеты с мячом. | Как правильно передавать мяч над собой? | Передача мяча над собой  Внимание | **Научится** выполнять упражнение на внимание, игровые действия  из подвижных игр разной функциональной направленности | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника;*управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 86 |  |  | | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах  Эстафеты с мячом. | Как правильно передавать мяч в парах верхней и нижней передачей? | Верхняя передача.  Нижняя передача | **Научится:** технически правильно выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча в парах | **Регулятивные:** *целеполагание*– ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 87 |  |  | | Нижняя прямая подача. «Пионербол»    Учет | Как правильно подать мяч  прямо и с низу? | Подача.  Нижняя прямая подача | **Научится** выполнять правильно  подавать мяч | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника;*управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 88-89 |  |  | | Верхняя и нижняя передачи  мяча в кругу  «Пионербол» | Каковы правила  развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли?  **Цель:** учить верхней и нижней  передачи волейбольного мяча  в кругу | Волейбольный мяч. Быстрота. | **Научится** выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности |
| 90-91 |  |  | | Учебная игра в «Пионербол» | Каковы правила игры?  **Цель:**учить играть в «Пионербол» | Игра Пионербол | **Научится:** играть в «Пионербол»; характеризовать роль | **Регулятивные:** *целеполагание*– формулировать и удерживать учебную  задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – | | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности (социаль- |
|  |  |  | |  |  |  | и значение занятий спортом для укрепления здоровья | самостоятельно выделять познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение | | ная, учебно-познавательная, внешняя) |
| ***Легкоатлетические упражнения (11 часов)*** |  |  | |  |  |  |  |  | |  |
| 92 |  |  | | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием» | Какие правила поведения на уроках  по легкой атлетике необходимо знать и выполнять?  **Цель:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега Упражнение. Команды учителя. Правила  поведения | **Научится**  понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** *целеполагание*– формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы  и обращаться за помощью | | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 93-94 |  |  | | Прыжки в длинус разбега | Как прыгать в длину с разбега?  **Цель:**учить правильно выполнять прыжки в длину с разбега | Старт, Разбег. | **Научится:** технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега; | **Регулятивные:** *целеполагание*– ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 95 |  |  | | Прыжки в длину с разбега. Учет | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цель:**учить правильно выполнять прыжки в длину с разбега | Старт. Разбег.Исходное положение во время прыжка | **Научится:** технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега; выполнять прямой | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 96 |  |  | | Метание мяча на дальность | Как правильно метать мяч на дальное расстояние?  **Цель:**учить быстрому движению при броске малого мяча  и ловле в течение  10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе | Скорость  и быстрота. Разминочный бег | **Научится:** распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать  и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость |
| 97 |  |  | | Метание мяча на дальность. Учет | Как развивать выносливость и быстроту?  **Цель:**учить быстрому движению при броске малого мяча на дальнее расстояние | Скорость  и быстрота. Разминочный бег | **Научится:**  дальше бросать   мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат;*коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 98 |  |  | | Прыжки в длину с места. Учет | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цель:**учить правильно выполнять прыжки в длину с места | Исходное положение во время прыжка | **Научится:** технически правильно выполнять прыжок в длину с места | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат;*коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 99 |  |  | | Медленный бег до 5 мин | Как работать над распределением сил по дистанции?  **Цель:**учить бегу  в равномерном темпе в течение 5 мин | Секундомер. Распределение сил по дистанции | **Научится:** равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; оценивать величину нагрузки  (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице) | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности |
| 100 |  |  | | Бег 1500м без учета времени.  Учет | Что такое скорость?  **Цели:** учить контролировать смену скорости в беге | Ускорение.  Отрезок.  Темп бега.  Техника бега. | **Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме;*коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия | | *Самоопределе- ние* – готовность и способность к саморазвитию |
|  |  |  | |  |  |  |  | | решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения |  |
| 101 |  |  | | Бег 30 м, Бег 60 м. | Как использовать полученные навыки  в процессе обучения?  **Цели:** закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов легкоатлетических упражнений; осуществлять для развития двигательных качеств | Тестирование. | **Научится**  выполнять задания  на развитие физических качеств | | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять пошаговый  и итоговый результаты.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – предлагать помощь в сотрудничестве;*управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение | *Самоопределе- ние* – сознание  ответственности человека за общее благополучие |
| 102 |  |  | | Челночный бег 3\*10 – на результат. Подтягивание. Подвижные игры «При повторении – беги». | Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков?  **Цель:**закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости | Пройденные названия качеств | **Научится:** организовывать места занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат;*коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |