

МБОУ «Александровская основная школа»

«Согласовано»

Методист

И. Н. Тимонина

«31» августа 2020 год



«Утверждаю»

Директор школы

В. Н. Былина

Приказ № 50/10 от «31» августа 2020 год

Рассмотрено на заседании методического совета

Протокол № 1 от «31» августа 2020 год

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
начального общего образования**
(наименование учебного предмета/курса)
Четыре года
(срок реализации программы)

Разработал

Голубев Николай Николаевич
(Ф.И.О. учителя, составившего учебную программу)

учитель физической культуры
I категории

д. Александровка

2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 6 октября 2009г. №373), приказа МИНИБНАУКИ России «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014г. №1643», от 31 декабря 2015г №1571 с учётом примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15).

Рабочая программа по физической культуре 1 – 4 классы (автор В. И. Лях, - М: Просвещение 2015 год.)

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

УМК учителя: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях 1-4 кл. 2015 г. Учебный план МБОУ «Александровская О Ш»

УМК обучающегося:

-Физическая культура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2014 г.

В соответствии с учебным планом на занятие физической культурой отводится 2 часа в неделю в 1 классе всего 66 часов, во 2 классе 2 часа в неделю 68 часов, в 3 - 4 классах по 3 часа в неделю 102 часа.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих **целей и задач:**

- целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- 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.

Планируемые результаты к уровню подготовки обучающихся

1 класс

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.
- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками.

Метапредметными результатами освоения

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные

- осознавать свои возможности в учении;
- учебно-познавательный интерес к занятиям физической культуры;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- понимать значение знаний для человека и принимают его

Регулятивные

- умения принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;
- действовать с учётом выделенных учителем ориентиров;
- принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Коммуникативные

- уметь слушать и вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении;
- взаимодействовать со сверстниками в игре и совместной деятельности

Предметными результатами

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- изложение фактов истории развития физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела), развитие основных физических качеств;

- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять;

2 класс

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- умение проявлять свои качества в нестандартных условиях;
- умение объединять вокруг себя друзей и товарищей для достижения поставленных целей;
- умение проявлять трудолюбие и упорство в решении поставленных задач.

Метапредметные результаты:

- выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений;
- умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы.

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- готовность и способность к саморазвитию;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;
- самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности;
- сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Регулятивные

- применять установленные правила в планировании способа решений задач;
- ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи;
- сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- адекватно воспринимать замечания учителей по исправлению ошибок;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.

Коммуникативные

- определять общую цель и пути ее достижения;
- договариваться о совместной деятельности и распределении функций участников игры;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве совместной деятельности

Предметные результаты:

- знание того, когда и как возникла физическая культура;
- умение использовать разученные физические упражнения для укрепления своего здоровья;
- умение выполнять комплекс упражнений с группой учащихся;
- умение обращаться с инвентарем и оборудованием;
- умение вести наблюдения за своей физической подготовленностью.

3 класс

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные

- формировать положительное отношение к урокам физкультуры;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- учиться принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни;
- учиться ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов;
- находить выходы из спорных ситуаций.

Регулятивные

- умения принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений;
- действовать с учётом выделенных учителем ориентиров;
- принимать инструкцию педагога и чётко следовать ей;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Коммуникативные

- уметь слушать и вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении;
- взаимодействовать со сверстниками в игре и совместной деятельности;
- уметь определять общую цель и пути её достижения;
- уметь адекватно оценивать свои действия;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве;

- владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями
- режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях

4 класс

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные

- мотивационная основа на занятия гимнастикой;
- учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

Регулятивные

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- *учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные

- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Коммуникативные

- уметь слушать и вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

У выпускника будут сформированы:	Выпускник получит возможность для формирования:
<p>-положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;</p> <p>-интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;</p> <p>-способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</p> <p>-эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;</p> <p>-чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;</p> <p>-основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;</p> <p>-уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;</p> <p>-представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;</p> <p>-установка на здоровый образ жизни;</p> <p>-знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;</p>	<p><i>понимания значения физической культуры в жизни человека;</i></p> <p><i>-первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;</i></p> <p><i>-представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;</i></p> <p><i>-представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;</i></p> <p><i>-выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;</i></p> <p><i>-адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;</i></p> <p><i>-устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;</i></p> <p><i>-осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;</i></p> <p><i>-осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.</i></p>

<p>-первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;</p> <p>-представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.</p>	
Регулятивные универсальные учебные действия	
Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
<p>принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;</p> <p>-принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;</p> <p>-принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;</p> <p>-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;</p> <p>-осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>-оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;</p> <p>-адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;</p> <p>-проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;</p> <p>-вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;</p> <p>-различать способ и результат собственных и коллективных действий.</p>	<p><i>вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;</i></p> <p><i>-оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;</i></p> <p><i>-проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;</i></p> <p><i>-самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;</i></p> <p><i>-осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;</i></p> <p><i>-проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.</i></p>
Познавательные универсальные учебные действия	
Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
<p>осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;</p> <p>-использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для</p>	<p><i>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</i></p> <p><i>-осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;</i></p> <p><i>-осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;</i></p>

<p>составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;</p> <p>-осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;</p> <p>-читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;</p> <p>-строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;</p> <p>-ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>-осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;</p> <p>-осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;</p> <p>-устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.</p>	<p><i>-осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;</i></p> <p><i>-самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;</i></p> <p><i>-произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;</i></p> <p><i>-анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;</i></p> <p><i>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i></p> <p><i>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.</i></p>
--	--

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
<p>адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;</p> <p>-использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;</p> <p>-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</p> <p>-разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;</p> <p>-отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;</p> <p>-договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;</p> <p>-контролировать свои действия в коллективной работе;</p> <p>-во время подвижных и спортивных игр</p>	<p><i>учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;</i></p> <p><i>-при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;</i></p> <p><i>-аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;</i></p> <p><i>-продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;</i></p> <p><i>-последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;</i></p> <p><i>-задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;</i></p> <p><i>-осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических</i></p>

<p>строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;</p> <p>-следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;</p> <p>-контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;</p> <p>-соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>-задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.</p>	<p>элементов;</p> <p><i>-адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.</i></p>
--	--

Описание места учебного предмета в учебном плане. Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 405 ч); в 1 классе 99 часов, во 2 – 4 классах – 102 часа.

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности); возрождение Олимпийского движения.

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие упражнения»**. В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры», Развитие двигательных качеств»

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок обучающихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с **образовательно-познавательной** направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с **образовательно-предметной** направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической

культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса

Распределение программного материала

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре 12 ч.				
Физическая культура	1	1	1	1
Из истории физической культуры	1	1	1	1
Физические упражнения	1	1	1	1
Способы физической деятельности 12 ч.				
Самостоятельные занятия	1	1	1	1
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	1	1	1
Самостоятельные игры и развлечения	1	1	1	1
Физическое совершенствование 314 ч.				
Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе уроков			
Гимнастика с основами акробатики 68 ч.				
	14	14	20	20
Лёгкая атлетика 70 ч.				
	10	12	24	24
Лыжные гонки 94 ч.				
	17	19	29	29
Подвижные и спортивные игры 70 ч.				
	19	17	17	17
Кроссовая подготовка 12 ч.				
			6	6

Физическая культура (4 ч.). Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры (4 ч.). История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Возрождение Олимпийских игр. Знакомая с историей физической культуры и спорта нашей страны, ученик узнает, что такое всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и ДОСААФ, какую роль они сыграли в истории государства и почему достижения спортсменов – это гордость страны. Знакомая с видами спорта и спортивными играми, дети узнают, в чём их отличие

Физические упражнения (4 ч.). Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия (4 ч.). Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч.). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (4 ч.). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (68 ч.). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (70 ч.). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (94 ч.). Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры (70ч.). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.

Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание тем учебного курса

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях,

переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину.

Бег на короткие, средние, длинные дистанции

Низкий и высокий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатись за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематическое планирование 1 - 4 классы

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (12 часов)		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими	Понятие о физической культуре Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма Из истории физической культуры	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями и подвижными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

<p>упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Знакомясь с историей физической культуры и спорта нашей страны, ученик узнает, что такое ГТО и ДОСААФ, какую роль они сыграли в истории государства и почему достижения спортсменов – это гордость страны. Знакомясь с видами спорта и спортивными играми, дети узнают, в чём их отличие</p>		
<p>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (12 часов)</p>		
<p>Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнений простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</p>	<p>Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её выполнения. Физкультминутки, правила их выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.</p>	<p>Осваивать комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
<p>Физическое совершенствование (381 час)</p>		
<p><i>Гимнастика с основами акробатики (74 часов)</i></p>		
<p>Организующие команды и приемы.</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p>

<p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски;</p> <p>преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).</p>	<p>Акробатика.</p> <p>Прикладная гимнастика</p>	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества координации при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику упражнений на гимнастической стенке</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p>
<p>Легкая атлетика (76 часов)</p>		
<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся</p>	<p>Беговая подготовка</p> <p>Прыжковая подготовка</p> <p>Броски большого мяча</p>	<p>.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p>

<p>направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><i>Прыжки:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>	<p>Метание малого мяча</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, и координации при метании малого мяча</p>
<p>Лыжная подготовка (104 часов)</p>		
<p><i>Организуящие команды и приемы:</i> «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой;</p>	<p>Лыжная подготовка Технические действия на лыжах</p>	<p>Осваивать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике</p>

<p>передвижение в колонне с лыжами. <i>Передвижения на лыжах</i> ступающим и скользящим шагом. <i>Попеременный двухшажный ход</i> <i>Повороты</i> переступанием на месте. <i>Спуски</i> в основной стойке. <i>Подъемы</i> ступающим и скользящим шагом. «Елочкой» <i>Торможение</i> падением.</p>		<p>выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>
<p>Подвижные игры (70 часа)</p>		
<p><i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». <i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». <i>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</i> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире». <i>На материале спортивных игр:</i></p>	<p>Подвижные игры. Общефизическая подготовка</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>

<p><i>Футбол:</i> удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».</p> <p><i>Баскетбол:</i> ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр: <i>развитие гибкости, координации, быстроты, выносливости, силовых способностей, формирование осанки.</i></p>		<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Развивать физические качества</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения</p> <p>Развивать физические качества.</p>
<p>Кроссовая подготовка (24 часов)</p>		
<p>Беговая подготовка.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения, бег по слабопересечённой местности, бег по пересечённой местности.</p>	<p>Бег по пересечённой местности.</p> <p>Бег в чередование с ходьбой.</p> <p>Бег с преодолением препятствий.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
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 в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности..

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, 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 лбом колен	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

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				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

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях; демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, 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

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.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этом образовательном уровне имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Тридцать процентов учебных часов проходит внеурочной форме работы, как одно из требований ФГОС. Это такие уроки как: урок – игра, урок – путешествие, игровой проект, подвижные эстафеты, урок – соревнование.

Контроль проходит в форме:

В течении учебного года	В начале и в конце учебного года
Текущие контрольные нормативы	Мониторинг
Тестирование	(тестирование)

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	<i>Основная литература для учителя</i>	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	- Рабочая программа по физической культуре 1 – 4 классы (автор В. И. Лях, - М: Просвещение 2012 год.)	
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	<i>Дополнительная литература для учителя</i>	
2.1	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.2.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.3.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	<i>Дополнительная литература для обучающихся</i>	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	<i>Технические средства обучения</i>	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	П
5.7.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.8.	Палка гимнастическая	К
5.9.	Скакалка детская	К
5.10.	Мат гимнастический	П
5.11.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.12.	Кегли	К
5.13.	Обруч пластиковый детский	Д
5.14.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.15.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Рулетка измерительная	К
5.17.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.18.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.19.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.20.	Сетка волейбольная	Д
5.21.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС 66 ЧАСОВ

№ Урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Вид учебной деятельности	Планируемые результаты УУД			Дата	
					Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
<i>Знания о физической культуре 1 час</i>									
1	1. П.Б. поведения на местах занятий физическими упражнениями. 2. Физическая культура система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 3. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	Постановочный	Как вести себя на уроке? Почему необходимо соблюдать технику безопасности? Что такое физическая культура? Помощь учащимся освоить правила поведения и технику безопасности, дать понятия о физической культуре	Правила поведения и техника безопасности, физическая культура, ОРУ	Научиться выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решений; <i>оценка</i> – выделять и формулировать усвоенный материал. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во	Самоопределение: осознание ответственности человека за общее благополучие	02.09	02.09

взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач

Подвижные игры 16 часов (нетрадиционные уроки)

2	«Открываем дверь в страну игр» Урок – игра (Н)	Урок – игра	Как правильно и четко действовать во время игр? Научить выполнять элементы игры соблюдая технику безопасности	Подвижные игры в эстафетах	Научиться правильно выполнять элементы игры соблюдая безопасность, выбирать индивидуальный темп передвижения	Регулятивные: коррекция – использовать установленные правила в игре; <i>контроль и самоконтроль</i> – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения	Смыслообразование: уважительное отношение к мнению и решению товарищей	07.09	07.09
3	«Необыкновенные тарелочки» Урок – игра (Н)	Урок – игра	Что нужно помнить при выполнении упражнений в командных играх? Учить быстро реагировать и правильно выполнять задания в игровой обстановке	Командные действия, быстрое реагирование в игре	Научиться четко выполнять упражнения в сложной обстановке	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решений; <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для преодоления интеллектуальных	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению и согласованные действия в игре	09.09	09.09

						<p>затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач.</p> <p>Познавательные: <i>информационные</i> – поиск и выделение необходимой информации для достижения успеха в играх.</p> <p>Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения</p>			
4	<p>«Законы страны Игр»</p> <p>Урок – игра (Н)</p>	Урок – игра	<p>Что надо делать при изменении игровой ситуации?</p> <p>Научить применять полученные знания при выполнении элементов в новой ситуации</p>	Изменение ситуации, смена задачи при выполнении упражнений	<p>Научиться быстро реагировать на смену ситуации и выполнять упражнения в изменяющейся обстановке</p>	<p>Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении учебных задачи.</p> <p>Познавательные: <i>информационные</i> – поиск и выделение необходимой информации для достижения цели; <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского</p>	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	14.09	14.09

						характера. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль и оценивать свои возможности			
5	«Наш друг режим» Урок – игра (Н)	Урок – игра	Как правильно выполнять прыжки через препятствия? Научить выполнению прыжков	Прыжки через препятствия	Научиться отталкиваться во время прыжков в высоту с места и одного шага	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	Смыслообразование: <i>е:</i> самооценка на основе успешности учебной деятельности	16.09	16.09
6	«Босиком ходить – здоровым быть»	Урок – игра	Как ловить и осаливать мячом противника? Научить ловить мяч	Осаливание противника мячом	Научиться ловить и осаливать мячом	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять последовательность	Смыслообразование: <i>е:</i> самооценка на основе критериев успешности	21.09	21.09

	Урок – игра (Н)		после броска и осаливать им противника		противника с места или в беге	промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания	учебной деятельности		
7	«Движение и ещё раз движение» Урок – игра (Н)	Урок – игра	Как передавать и бросать мячи в фигуры? Научить правильно передавать и бросать мячи	Передача и бросок мяча	Научиться точно передавать и метко бросать мячи в цель	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат действия. Коммуникативные: <i>управление</i>	Смыслообразование: <i>мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя)</i>	23.09	23.09

						коммуникацией – определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения			
8	«Игра и игрушка в жизни детей» Урок – игра (Н)	Урок – игра	Как развивать реакцию на быстроту и смекалку? Научить выполнять упражнения в быстром темпе, реализуя основную задачу	Выполнение упражнения в быстром темпе	Научиться быстро и правильно выполнять упражнения для реализации поставленной задачи	Регулятивные: коррекция – вносить дополнения и изменения в план и способ действия для достижения необходимого результата. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	28.09	28.09
9	«Правильная осанка и её значение для здоровья»	Урок – игра	Как следить за выполнением физических упражнений в домашних условиях? Научить выполнять	Формирование знаний о пользе занятий физкультурой	Научиться контролировать выполнение упражнений самостоятельно	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть уровень знаний, его временных характеристик. Познавательные:	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	30.09	30.09

	Урок – игра (Н)		и контролировать все разученные упражнения самостоятельно, соблюдать правила безопасности	и спортом	о, применять физические упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	логические – подведение под понятие на основе распознавания объектов выделения существенных признаков; подведение под правило; анализ, синтез, сравнение, сериация; классификация по заданным критериям, установление аналогий; установление причинно-следственных связей; построение рассуждения, обобщение. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения			
10	«Путешествие в страну Здоровья» Урок – игра	Урок – игра	Как правильно выполнять упражнения на гимнастической лавочке? Научить подлазам и	Техника подлаза и перелезания, используя гимнастическ	Научиться выполнять подлазы и перелезания, используя	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к	05.10	05.10

	(Н)		перелезанию, используя технику движения рук и ног, используя мячи.	ую лавочку, мячи	технику рук и ног	Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	другому мнению и оказание помощи другим нуждающимся в этом		
11	«Мы выбираем здоровье» Урок – игра (Н)	Ур.ж ок – игра	Как развить быстроту мышления и координацию в играх? Научить в подвижных играх быстро ориентироваться со сменой обстановки и решения конкретной задачи	Подвижные игры, изменение скорости и направления	Научиться выполнять правила игры, изменять направление движения, выполнять обманные движения	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание	Нравственно-этическая ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы из спорных ситуаций	07.10	07.10
12	«Волшебный обруч» Урок – игра (Н)	Урок – игра	Какие упражнения на развитие ловкости и координации рекомендуете выполнять своим товарищам? Научить выполнять упражнения	Групповые занятия, командные эстафеты	Научиться выполнять упражнения в групповых эстафетах, соблюдая правила игры, закреплять	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные	Смыслообразование: <i>e:</i> мотивация учебной деятельности; самоопределение: гуманистическое сознание; социальная	12.10	12.10

			на быстроту движений в групповых занятиях		в играх навыки бега и прыжков, скоростно-силовые и координационные способности	способы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию, строить понятные для партнера высказывания; вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, слушать собеседника	компетентность как готовность к решению моральных дилемм		
13	«Волшебная страна игр» Урок – игра (Н)	Урок – игра	Как правильно выполнять упражнения со скакалкой и обручем? Нучить правильно выполнять упражнения со скакалкой и обручем в играх	Бег лошадок, переправа	Научиться выполнять бег со скакалкой из города в город, в паре с напарником переправляться на другой берег, применять беговые	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленной задачи; осознанной произвольно	Самоопределение: личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	14.10	14.10

					упражнения для развития скоростных способностей	строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения			
14	«Играем все!» Урок – игра (Н)	Урок – игра	Как применять мячи для выполнения упражнений? Научить броскам мячей в означенные предметы с изменением задач	Броски в предметы с изменением направлений и задач	Научиться прокату и попаданию мячами в цели, демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений	Регулятивные: контроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>логические:</i> подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделение существенных признаков; подведение под правило; установление причинно-следственных связей; построение рассуждения, обобщение. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация учения	19.10	19.10

						участников, способы взаимодействия			
15	«Дружные ребята» Урок – игра (Н)	Урок – игра	Как развивать быстроту движений? Научить выполнять упражнения с баскетбольными мячами в групповой игре	Групповые игры с баскетбольными мячами	Научиться передавать мяч своему игроку, освобождаться от противника, закреплять в играх навыки бега и прыжков, скоростно-силовые и координационные способности	Регулятивные: контроль – использовать установленные правила в контроле способа решения учебной задачи. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем. Коммуникативные: управление коммуникацией – аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве совместной деятельности	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению; само-определение: устойчивое следование в поведении социальным нормам	21.10	21.10
16	«Скакалочка – выручалочка» Урок – игра (Н)	Урок – игра	Какие будем считать правильными прыжки со скакалкой? Научить правильному выполнению прыжков со скакалкой на двух ногах	Правильное выполнение прыжков на двух ногах	Научиться четко и правильно выполнять прыжки; тренировать умения по развитию прыгучести	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	26.10	26.10

						<i>сотрудничество</i> – ставить вопросы; обращаться за помощью; выражать свои затруднения; предлагать свою помощь			
17	«Путешествие в подводный мир» Урок – игра (Н)	Урок – игра	Как правильно выполнить упражнения на быстроту движений, следуя установленным правилам? Научить правильно выполнять элементы в подвижных играх	Установленные правила в подвижных играх	Научиться четко и правильно выполнять элементы в подвижных играх, взаимодействовать со сверстниками в игровом процессе	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в громкоречевой и умственных формах. Познавательные: общеучебные – использовать общие решения задач; информационные поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблицы, схема, диаграммы); сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников); обработка и анализ информации; передача информации устным способом. Коммуникативные: взаимодействия – задавать вопросы, строить понятные для учителя высказывания	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе; осознание устойчивых эстетических предпочтений и ориентация на искусство как значимую сферу человеческой жизни	28.10	28.10

Знания о физической культуре 1 час

18	Повторный инструктаж по технике безопасности (подвижных игр, гимнастика с основами акробатики) Теория из истории физической культуры	Постановочный	Что известно об истории физической культуры? Познакомить с историей физической культуры, с олимпийскими видами спорта.	Физическая культура, олимпийские виды спорта	Знать историю физической культуры, олимпийские виды спорта,	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в гипермедийной, громкоречевой и умственной формах; адекватно использовать речь для регуляции своей деятельности. Познавательные: информационные – поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок). Коммуникативные: взаимодействие – строить монологические высказывания	Самоопределение: социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам	09.11	09.11
-----------	---	---------------	---	--	---	--	---	--------------	--------------

Гимнастика с основами акробатики 14 часов

19	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	Решение частных задач	Надо ли осознанно подходить к выполнению упражнений в построении? Почему? Научить четко и быстро выполнять упражнения при построении	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг, понятия: <i>ловкость, изменение направления движения</i>	Научиться правильно и четко выполнять упражнения при построении и осмысливать свои действия при выполнении	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>управление</i>	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности	11.11	11.11
----	---	-----------------------	--	---	--	--	---	--------------	--------------

					упражнений на ловкость	коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения			
20	Перекаты в группировке. Лёжа на животе. Игра «Пройти бесшумно»	Решение частных задач	Как правильно выполнять перекаты в группировке? Научить выполнять перекаты в группировке, лёжа на животе	Перекаты в группировке, лёжа на животе	Научиться выполнять перекаты лёжа на животе, в группировке	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы для организации собственной деятельности	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	16.11	16.11
21	Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно»	Решение частных задач	Как выполнять перекаты из упора стоя и на коленях? Научить технике выполнения перекатов из упора стоя на коленях	Техника перекаты из упора стоя на коленях	Научиться правильному выполнению перекатов в группировке, из упора стоя на коленях	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>логические</i> – подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности	18.11	18.11

						позицию			
22	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Группировка. Перекаты в группировке.	Решение частных задач	Как правильно выполнить размыкание? Научить выполнению размыканию и смыканию в шеренге	Правильное выполнение упражнения	Научиться правильно и четко выполнять перестроения в шеренге	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения задач.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с учителем</p>	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	23.11	23.11
23	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге, на гимнастической скамейке	Решение частных задач	Как правильно выполнять упражнения? Научить составлению комплекса ОРУ, различным стойкам	Гимнастическая скамейка, стойки.	Научиться стойке на носках, на одной ноге, на гимнастической скамейке	<p>Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> –</p>	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	25.11	25.11

						задавать вопросы для организации собственной деятельности			
24	Повороты направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке.	Решение частных задач	Как правильно выполнить повороты? Учить поворотам направо и налево на пятке одной и носке другой ноги; развивать	Команды: «направо», «налево». Предварительная и исполнительная команда.	Научиться выполнять повороты по предварительной и исполнительной командам.	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – рефлексия способов и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Смыслообразование: ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем, активизация сил и энергии к волевому усилению в ситуации мотивационного конфликта	30.11	30.11
25	Выполнение команды «Класс шагом марш!», «Класс, стой». Группировка Перекаты в группировке.	Решение частных задач	Как должен быть строевой шаг в колонне? Как выполнить перекаты? Закрепить навык строевой подготовки в шеренге и колонне	Выполнение команд «Класс шагом марш!», «Класс, стой».	Научиться четко, быстро, правильно выполнять строевые приемы	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>логические</i> – строить рассуждения; анализировать, обобщать. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> –	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	02.12	02.12

						координировать и принимать различные позиции во взаимодействии			
26	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат в перед согнув ноги, пережат в перед в упор присев.	Решение частных задач	Как добиться чёткого соединения гимнастических элементов? Научить выполнять правильно соединения гимнастических элементов.	Стойка на лопатках согнув ноги, пережат в перед, упор присев.	Научиться соединять гимнастические элементы	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>знаково-символические средства</i> – использовать знаково-символические средства для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; излагать свое мнение и позицию; <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	Смыслообразование: <i>е:</i> мотивация учебной деятельности; самоопределение: готовность и способность к саморазвитию; принятие образа «хорошего ученика»	07.12	07.12
27	Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги.	Решение частных задач	Как выполнять гимнастические упражнения? Совершенствовать выполнять упражнения Кувырок вперед. Стойку на лопатках согнутыми ногами.	Кувырок, стойка на лопатках	Научиться кувырку вперед, стойке на лопатках согнув ноги.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>знаково-символические средства</i> – использовать знаково-символические	Смыслообразование: <i>е:</i> самооценка на основе успешности учебной деятельности; самоопределение: установка на здоровый образ жизни	09.12	09.12

						<p>средства для решения учебных задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы; строить понятные для учителя высказывания; формулировать собственное мнение и позицию, строить понятные для партнера высказывания; вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, слушать собеседника.</p>	и реализация её в реальном поведении и поступках		
28	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами	Решение частных задач	Как следует принять правильное выполнение хват на перекладине? Научить принимать правильное положение рук, корпуса тела при подтягивании	Положение туловища, положение рук.	Научиться правильно принимать положение туловища и руки во время подтягивания	<p>Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> –</p>	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению	14.12	14.12

						использовать речь для регуляции своего действия			
29	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	Решение частных задач	Как правильно выполнять упражнения в лазании? Научить составлению комплекса ОРУ, лазанию по гимнастической	Гимнастическая скамейка, Комплекс ОРУ.	Научиться лазанию по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев.	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы для организации собственной деятельности	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	16.12	16.12
30	Перелазание через коня, бревно. Подвижная игра «Кингуру»	Решение частных задач	Как правильно выполнять перелазание акцентируя положение на толчке ногой? Научить правильной постановке ноги при толчке	Толчок стопой в прыжке. Игра «Кенгуру»	Научиться правильно выполнять толчок в прыжке с постановкой стопы	Регулятивные: <i>контроль</i> – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от эталона. Познавательные: <i>знаково-символические средства</i> – использовать модели и схемы для решения задачи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – формулировать	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	21.12	21.12

						собственное мнение и позицию для получения хорошего результата			
31	Перелазание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка»	Решение частных задач	Как правильно выполнять упражнение в перелазании и не потерять равновесие? Закрепить правильной постановки рук и ног в перелазание.	Постановка рук и толчок ногами, равновесие. Игра «Иголочка и ниточка»	Научиться выполнять все упражнения четко и уверенно.	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>знаково-символические средства</i> – выделять и фиксировать признаки объектов с целью решения конкретной учебно-познавательной задачи. Коммуникативные: <i>планирование</i> – определять цели, функции деятельности участников, способы решения задачи	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	23.12	23.12
32	Подвижные игры с гимнастическими элементами	Обобщение и систематизация знаний	Закрепление навыков в гимнастических упражнениях. Учить контролировать свои движения при выполнении гимнастических упражнений	Совершенствование техники, контроль выполнения упражнений	Научиться контролировать свои движения при выполнении гимнастических упражнений	Регуляционные: <i>контроль</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в способ решения. Познавательные: <i>логические</i> – подведение под понятие на основе выделения существенных признаков. Коммуникативные: <i>управление</i>	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности в своей деятельности	28.12	28.12

						коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Способы физической деятельности 1 час.

33	1.Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. 2.Подбор лыжного инвентаря 3.Самостоятельные занятия	Постановка учебной задачи, поиск её решения	Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях л/ подготовкой	Техника безопасности на лыжах, лыжный инвентарь, температурный режим	Знать и соблюдать правила техники безопасности по лыжной подготовке, температурный режим, лыжный инвентарь	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять правила в планировании способа решений. Познавательные: <i>информационные</i> – обработка информации; определение основной и второстепенной информации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, выделять главное и получать ответы; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни	11.01	11.01
-----------	--	---	---	--	---	---	---	--------------	--------------

Лыжная подготовка 17 часов

34	1.Выполнение строевых упражнений с лыжами. 2.Двигательные действия передвижения на лыжах с палками. 3.Свободное передвижение до 300 м.	Решение частных задач	Как переносят лыжи, вставляют ботинки в крепления? Научить правильному переносу лыж, одеванию ботинок в крепления и подготовке лыжни	Перенос лыж, лыжные ботинки, крепления для ботинок, лыжня	Научиться правильно переносить лыжи, обувать ботинки и прорезать лыжню	Регулятивные: оценка – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	Самоопределение: принятие образа хорошего ученика	13.01	13.01
35	1.Стоевые упражнения с лыжами. 2.Ступающий шаг без палок и с палками.	Решение частных задач	Как выполнить команду с лыжами «Равный», «Смирно»? Научить ступающему шагу с палками и без палок.	Передвижение на лыжах с палками и без палок.	Научиться строевым упражнениям с лыжами, уметь двигаться на лыжах	Регулятивные: контроль – различать способ и результат действия. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебно-практических задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; координировать и	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению, уметь сотрудничать, находить выходы из спорных ситуаций	18.01	18.01

						принимать различные позиции во взаимодействии			
36	1.Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. 2.Игры: «Лыжные рельсы»; «Поезд»; «Командная гонка».	Решение частных задач	Как двигаться ступающим шагом? Научить передвижению на лыжи ступающим шагом	Передвижение на лыжах ступающим шагом	Научиться передвижению на лыжи ступающим шагом	Регулятивные: учебные действия – использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: знаково-символические средства – выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – адекватно использовать речь для использования своей деятельности	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	20.01	20.01
37	1.Повороты переступанием на месте. 2.Игры: «Чей веревочка лучше»; «У кого красивее снежинка»; «Солнышко»; «Кто быстрее повернется»	Решение частных задач	Как правильно поворачивать на лыжах? Какая основная стойка на лыжах? Научить правильному повороту переступанием по кругу на месте.	Поворот по кругу переступанием, основная стойка	Научиться выполнять повороты переступанием по кругу на месте, сохранять равновесие на спусках	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата.	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;	25.01	25.01

						<p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; выбирать наиболее эффективные способы решения задач; <i>информационные</i> – сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными). Коммуникативные: слушать и понимать собеседника; задавать вопросы; формулировать свою позицию</p>	установка на здоровый образ жизни		
38	1. Спуск с уклона. 2. Игры: «Скатится с горы как можно дальше»; «Хитрая лиса»; «За мной»; «Слушай сигнал»	Решение частных задач	Какая основная стойка на лыжах при спуске? Помочь освоить основную стойку на спуске	Основная стойка на спусках	Научиться сохранять равновесие на спусках	<p>Регулятивные: контроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное</i></p>	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	27.01	27.01

						сотрудничество – проявлять активное сотрудничество во взаимодействии коммуникативных задач			
39	1.Передвижение на лыжах в подъём и спуска с уклона. 2. Игры: «Штурм высоты»; «Секретный пакет»	Решение частных задач	Какая основная стойка при спуске и подъеме в гору? Учить правильной стойке при спуске и подъему способом «лестница»	Правильная поза в основной стойке, постановка лыжи на ребро в подъеме	Научиться контролировать свои движения при спуске и подъеме, выполнять спуск в основной стойке и подъем в гору	Регулятивные: учебные действия – использовать знания и речь для регуляции своего действия. Познавательные: информационные – поиск и выделение необходимой для решения учебно-познавательной информации. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои действия	01.02	01.02
40	1.Передвижение на лыжах с палками и без палок до 2000 м. 2.Игры: «Кто быстрее»; «Кто первый»	Решение частных задач	Как будете работать над совершенствованием навыка скользящего шага? Научить проходить дистанцию в равномерном темпе	Выносливость, равномерный темп	Научиться проходить дистанцию до 2000 м. в равномерном темпе	Регулятивные: коррекция – адекватно воспринимать замечания учителей по исправлению ошибок. Познавательные: общеучебные – осуществлять рефлексию способов действий – контроль и оценка	Самоопределение: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	03.02	03.02

						<p>процесса и результата деятельности.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию</p>			
41	<p>1. Скользящий шаг.</p> <p>2. Спуск в стойке устойчивости.</p> <p>3. Подъем «Лесенкой» наискось.</p> <p>4. Поворот переступанием.</p>	<p>Решение частных задач</p>	<p>Как добиться устойчивого положения в прокате на одной лыже?</p> <p>Научить прокату на одной лыже, удлиняя скольжение, правильно ставить лыжи на ребро при подъеме в гору «Лесенкой»</p>	<p>Длинный прокат, ребро лыжи, положение туловища</p>	<p>Научиться удерживать прокат на лыже до 2–3 м; удерживать лыжу на ребре при подъеме в гору «Лесенкой»</p>	<p>Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решений задач.</p> <p>Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.</p> <p>Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения; разрешать конфликты на основе учета интересов и</p>	<p>Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности; нравственно-этическая ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	08.02	08.02

						позиций всех участников; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии			
42	1. Скользящий шаг. 2. Спуск в стойке устойчивости. 3. Поворот переступанием.	Решение частных задач	Как выполнить поворот при передвижении на лыжах? Научить правильному повороту вправо и влево при прокате на лыжах; закрепить навык спуска в стойке устойчивости	Поворот переступанием вправо и влево при движении	Научиться переступанию на лыжах во время движения на лыжах, сохранять основную стойку при спуске, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – прообразовывать практическую задачу в познавательную; формулировать и удерживать учебную задачу; ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; нравственно-этическая ориентация: этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	10.02	10.02
43	1. Скользящий шаг. 2. Спуск в стойке	Решение	Как правильно выполнить спуск в	Стойка устойчивости,	Научиться работать над	Регулятивные: <i>контроль</i> – использовать	Самоопределение: принятие образа	15.02	15.02

	устойчивости.	частных задач	стойке устойчивости? Помочь учащимся овладеть навыком спуска в стойке устойчивости в совершенстве	спуск	совершенство ванием навыка спуска в стойке устойчивости при многократном повторении	установленные правила в способе решения поставленной задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения	«хорошего ученика»; познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи		
44	1. Скользящий шаг и поворот переступанием. 2. Спуск в стойке устойчивости	Решение частных задач	Как удерживать туловище в равновесии при смене лыж? Закрепить длинному прокату на одной лыже – одноопорному скольжению и повороту переступанием	Одноопорное скольжение, равновесие при скольжении, длинный прокат	Научиться длинному прокату на одной лыже, удержанию равновесия туловища при повороте переступанием	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная); нравственно-этическая ориентация: эстетические потребности, ценности и чувства	17.02	17.02
45	1. Посадка лыжника. 2. Попеременный	Решение частных задач	Как выполнять попеременный двухшажный ход?	Попеременный двухшажный	Научиться выполнять правильную	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на	01.03	01.03

	двухшажный ход. 3.Спуск в стойке устойчивости с лыжными палками.	ых задач	Научить правильной постановке палок при попеременном двухшажном ходе на лыжах	ход на лыжах	постановку лыжных палок при попеременном двухшажном ходе, отталкиваться палками	планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, для организации своей деятельности	основе положительного отношения к школе		
46	1.Скользкий шаг. 2.Спуск в стойке устойчивости.	Контроль знаний	Какими должны быть движения при скольжении Научить: контролировать свои движения при скольжении на лыжах	Контроль движения при скольжении.	Научиться удерживаться на одной лыже при скольжении как можно дольше и скользить как можно дальше	Регулятивные: <i>контроль</i> – различать способ и результат действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных-практических задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению, уметь сотрудничать, находить выходы из спорных ситуаций	03.03	03.03
47	1.Скользкий шаг и попеременный двухшажный ход. 2.Спуск в стойке устойчивости.	Решение частных задач	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе?	Ритмика движения, согласованность движения	Научиться сочетанию движения левой ноги и правой руки	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении	Самоопределение: самостоятельная и личная ответственность за свои действия в	10.03	10.03

			Научить сочетанию рук и ног в движении попеременном двухшажным ходом			задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задачи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять способы взаимодействия, цели	достижении нужного результата		
48	1.Попеременный двухшажный ход. 2.Спуск в стойке устойчивости. 3.Подъём «Лесенкой» наискось	Решение частных задач	Какая основная стойка при спуске и подъеме в гору? Учить правильной стойке при спуске и подъему способом «лестница»	Правильная поза в основной стойке, постановка лыжи на ребро в подъеме	Научиться контролировать свои движения при спуске и подъеме, выполнять спуск в основной стойке и подъем в гору	Регулятивные: учебные действия – использовать знания и речь для регуляции своего действия. Познавательные: <i>информационные</i> – поиск и выделение необходимой для решения учебно-познавательной информации. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои действия	15.03	15.03

49	1. Прохождение дистанции 1 км. 2. Спуск в стойке устойчивости.	<i>(контроль знаний)</i>	Закрепление навыков в катании на лыжах. Цель: учить контролировать свои движения при ходьбе на лыжах	Совершенство вание техники, контроль выполнения упражнений	Научиться контролировать свои движения при выполнении элементов лыжной подготовки	Регуляционные: контроль – вносить необходимые дополнения и изменения в способ решения. Познавательные: логические – подведение под понятие на основе выделения существенных признаков. Коммуникативные: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности в своей деятельности	17.03	17.03
50	1. Скользящий шаг. 2. Попеременный двухшажный ход.	Обобщение и систематизация знаний	Как правильно выполнить попеременный ход? Научить поддерживать равномерный темп при прохождении длинной дистанции, используя скользящий шаг	Выносливость. Равномерный темп движения. Скользящий шаг	Научиться поддерживать темп при продвижении на длинной дистанции, применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей	Регулятивные: контроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активное сотрудничество во	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	22.03	22.03

						взаимодействии коммуникативных задач			
Способы физической деятельности 1 час.									
51	1. Самостоятельные игры и развлечения. 2. Обучение способам держания и ловли мяча.	Постановка учебной задачи, поиск ее решения	Как правильно выполнять упражнения в играх для достижения хорошего результата? Научить ориентироваться в пространстве, выполняя элементы с мячом	Ориентация в пространстве	Научиться выполнять командные действия в подвижных играх, освоить технические приемы и творческие элементы игры	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>логические:</i> подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделение существенных признаков; подведение под правило; анализ, синтез, сравнение, сериация; классификация по заданным критериям, установление аналогий; установление причинно-следственных связей; построение рассуждения, обобщение Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль; оценивать свое поведение; оказывать помощь	Смыслообразование: <i>е:</i> самооценка на основе критериев успешности учебной работы; самоопределение: начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	01.04	01.04

Азбука мяча 3 часов

52	1.Стойка баскетболиста 2.Передачи мяча. 3.Игры: «Мяч соседу»; «Гонка мячей по кругу»	Решение частных задач	Как выполнять передачу мяча и ловлю мяча в игре? Научить правильному выполнению передачи и ловли мяча	Передача мяча и ловля мяча	Научиться выполнять передачу мяча и ловить мяч, навыкам прыжков и развивать скоростно-силовые способности	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – узнавать, определять и называть объекты и явления в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>планирование</i> – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности и сотрудничества с партнером	Самоопределение: начальные навыки адаптации в изменяющейся игровой ситуации	05.04	05.04
53	1.Ловля и передача мяча. 2.Перемещение в стойке баскетболиста 3.Игры: «Перемена мест»; «Сделай фигуру»	Решение частных задач	Какие упражнения на развитие ловкости и координации рекомендуете выполнять своим товарищам? Научить выполнять упражнения на быстроту движений в групповых занятиях	Групповые занятия, командные эстафеты	Научиться выполнять упражнения в групповых эстафетах, соблюдая правила игры, закреплять в играх навыки бега и прыжков, скоростно-силовые и координационные	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: гуманистическое сознание; социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм	07.04	07.04

					способности	организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию, строить понятные для партнера высказывания; вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, слушать собеседника			
54	1.Бросок мяча снизу на месте в импровизированное кольцо 2.Ведение мяча на месте. 3.Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	Решение частных задач	Какие известны правила ведения мяча в баскетболе Научить выполнению ведения мяча и броску мяча в корзину.	Ведение мяча и бросок мяча в корзину	Научиться правильно выполнять ведение мяча, и бросать мяч в корзину	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, объяснять свои затруднения	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению	12.04	12.04
Способы физической деятельности 1 час.									

55	1. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 2. Равномерный бег 3 минуты.	Обобщение и систематизация знаний	Какие элементы игры необходимо вспомнить? Научить выполнять изученные элементы в двусторонней игре	Двусторонняя игра По выбору учащихся	Научиться выполнять элементы с мячом (ведение, передачи, ловлю)	Регулятивные: контроль – адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению ошибок. Познавательные: знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	14.04	14.04
-----------	--	-----------------------------------	---	---	--	---	--	--------------	--------------

Знания о физической культуре 1 час

56	1. Теория: физические упражнения 2. Бег по дистанции. 3. Метание в цель.	Постановка учебной задачи, поиск ее решения	Как правильно выполнять физические упражнения? Научить технике бега по дистанции и технике метания в цель.	Физические упражнения, техника метания	Научиться следить за правильным выполнением упражнений	Регулятивные: контроль и самоконтроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном; саморегуляция – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	19.04	19.04
-----------	--	---	---	--	---	--	--	--------------	--------------

						<p>поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль, оценивать свое поведение, оказывать помощь товарищам</p>			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

Лёгкая атлетика 10 часов

57	<p>1.Метание мяча в цель.</p> <p>2.Высокий старт и бег по дистанции.</p> <p>3.Прыжки в высоту.</p> <p>4.Развитие двигательных способностей (сила) (решение частных задач)</p>	<p>Решение частных задач</p>	<p>Как лучше выполнить упражнения?</p> <p>Научить высокому старту, набору скорости и правильному положению рук в подтягивании</p>	<p>Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».</p> <p>Перекладина, положение рук в подъеме из положения вис лежа</p>	<p>Научиться выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: «Внимание», «Марш», «На старт», подтягиваться прямым хватом рук</p>	<p>Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать задачу.</p> <p>Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения</p>	<p>Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности</p>	21.04	21.04
----	---	------------------------------	---	---	--	--	---	-------	-------

						коммуникативных и учебных задач			
58	1.Техника бега, бег с изменением направления. 2.Комплекс ОРУ с мячами. 3.Метание мяча в цель.	Решение частных задач	Как охарактеризовать технически правильное бега и броска мяча? Ноучить правильному бегу и броску мяча стоя	Техника бег, секундомер, набивной мяч, теннисный мяч.	Научиться старту в беге, правильному положению в метании мяча	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности, выбирать наиболее эффективные способы решения задач	26.04	26.04
59	1.Метание в цель. 2.Высокий старт и бег с ускорением. 3.Прыжок в высоту с прямого разбега	Решение частных задач	Каким должно быть положение на старте в беге на 30 м? Как поддержать темп бега по всей дистанции? Ноучить правильно	Высокий старт, набор скорости и финиш	Научиться правильно выполнять положение во время старта и набирать	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные:	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: самостоятельность	28.04	28.04

			выполнять высокий старт и набирать скорость по ходу бега		<p>скорость бега по всей дистанции, быть выносливым, описывать технику выполнения беговых упражнений</p> <p><i>знаково-символические средства</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач; моделировать, то есть выделять и обобщенно фиксировать существенные признаки объектов с целью решения конкретных задач.</p> <p>Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – проявлять активность во взаимодействии; определять общую цель и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>	и личная ответственность за свои поступки			
60	<p>1.Метание малого мяча на дальность.</p> <p>2.Прыжок в длину с разбега.</p> <p>3.Подвижные игры «Прыжки по кочкам, «Волк во рву»</p>	Решение частных задач	<p>Как правильно выполнять прыжок в длину с разбега?</p> <p>Научить правильной постановке ноги для толчка, совершенствовать технику метания.</p>	<p>Толчок стопой в прыжке.</p> <p>Игры «Прыжки по кочкам», «Волк во рву»</p>	<p>Научиться правильно выполнять толчок в прыжке с постановкой стопы.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль</i> – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от эталона.</p> <p>Познавательные: <i>знаково-символические средства</i> – использовать</p>	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	05.05	12.05

						<p>модели и схемы для решения задачи.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – формулировать собственное мнение и позицию для получения хорошего результата</p>			
61	<p>1.Техника бега по дистанции.</p> <p>2.Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3.Метание мяча в цель.</p> <p>4.Развитие двигательных способностей.</p>	Решение частных задач	<p>Как правильно выполнять прыжок в длину с разбега, акцентируя положение на толчке ноге?</p> <p>Научить правильной постановке ноги для толчка</p>	Толчок ногой в прыжке. Игра «Кенгуру»	<p>Научиться правильно выполнять толчок в прыжке с постановкой толчковой ноги.</p>	<p>Регулятивные: контроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от эталона.</p> <p>Познавательные: знаково-символические средства – использовать модели и схемы для решения задачи.</p> <p>Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – формулировать собственное мнение и позицию для получения хорошего результата</p>	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	07.05	12.05
62	<p>1.Техника высокого старта и бег с ускорением.</p> <p>2.Метание мяча с места на дальность.</p> <p>3.Прыжок в длину</p>	Решение частных задач	<p>Как развивать скорость на коротком отрезке и технически правильно метать мяч?</p> <p>Учить умению набирать скорость и</p>	Поддержание скорости во время бега, положение корпуса и работа рук	<p>Научиться набирать скорость после старта и поддерживать по всей</p>	<p>Регулятивные: планирование – определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им</p>	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	12.05	17.05

	с разбега.		поддерживать ее, правильному положению корпуса во время метания малого мяча	в метании мяча	дистанции; правильно выполнять структуру движения от ног до кисти руки в метании	действий с учетом конечного результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы; строить монологическое высказывание, слушать собеседника			
63	1.Метание малого мяча на дальность. 2.Развитие двигательных способностей (гибкость) 3.Бег по дистанции 1000 м. 4.Подвижные игры «Метко в цель», «Снайперы»	Решение частных задач	Как развивать гибкость, технически правильно метать мяч? Учить правильной технике метания мяча, правильному дыханию при беге на длинную дистанцию.	Поддержание скорости во время бега, положение корпуса и работа рук в метании мяча	Научиться поддержанию скорости по всей дистанции; правильно выполнять структуру движения от ног до кисти руки в метании	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	17.05	17.05

						собственное мнение и позицию, задавать вопросы;строить монологическое высказывание, слушать собеседника			
64	Промежуточная аттестация в форме мониторинга Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание и поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	Контроль знаний	Что нужно для того, чтобы успешно выполнить тестовые упражнения? Проверить физическую подготовленность обучающихся за учебный год	Физическая подготовленность учащихся	Научиться проявлять (демонстрировать уровень) физическую подготовленность на конец учебного года	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения положительного результата на конец учебного года; <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	19.05	19.05
65	Промежуточная аттестация в форме	Контроль	Что нужно для того, чтобы успешно	Физическая подготовлен	Научиться проявлять	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> –	Смыслообразование: самооценка на	24.05	24.05

	мониторинга Тестовые упражнения – челночный бег, прыжки в длину с места. Упражнения – бросок набивного мяча, бег 1000 м.	знаний	выполнить тестовые упражнения? Проверить физическую подготовленность обучающихся за учебный год	готовность обучающихся	(демонстрировать уровень) физическую подготовленность на конец учебного года	предвидеть возможности получения положительного результата на конец учебного года; <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения	основе критериев успешности учебной деятельности		
66	1.Подвести итоги учебного года. 2.Теория о закаливании 3.Задание на лето.	Обобщающих	Какие процедуры необходимо для закаливания? Подвести итог за учебный год	Физическая подготовленность учащихся. Закаливание организма в летний период.	Научиться проявлять (демонстрировать уровень) физическую подготовленность на конец	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения положительного результата на конец учебного года; <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	26.05	26.05

					<p>учебного года</p> <p>преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального</p> <p>состояния для решения различных задач.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС 68 ЧАСОВ

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Вид учебной деятельности	Планируемые результаты УУД			Дата	
					Предметные	Метопредметные	Личностные	План	Факт
Знания о физической культуре 1 час									
1	1.Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры. 2.Предмет физическая культура.	Постановочный	Как вести себя на уроке? Почему необходимо соблюдать технику безопасности? Помочь учащимся освоить правила поведения и технику безопасности	Правила поведения и техника безопасности	Научиться выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решений; <i>оценка</i> – выделять и формулировать усвоенный материал. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Самоопределение: осознание ответственности человека за общее благополучие	02.09	02.09
Лёгкая атлетика 6 часов									

2	1.ОРУ в строю. 2.Бег по дистанции. 3.Прыжок в длину с места.	Решение частных задач	Как лучше выполнить упражнения? Учить набору скорости и правильному положению рук в беге и прыжках	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш». Положение рук.	Научиться выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: «Внимание», «Марш», «На старт», Прыжок с места	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	07.09	07.09
3	1.ОРУ 2.Тестовые упражнения в прыжках с места. 3.Высокий старт, челночный бег 3*10 м/сек. 4. Развитие двигательных способностей.	Решение частных задач	Как правильно выполнять прыжок с места в длину и отжимание из положения лежа? Как охарактеризовать технически правильное выполнение челночного бега. Учить правильной технике прыжка и отжиманию от лавочки. Выполнению высокого старта.	Прыжок в длину с места. Отжимание от лавочки в положении лежа. Высокий старт.	Научиться правильно выполнять прыжок в длину с места и отжимание от лавочки в положении лежа. Выполнять высокий старт.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов	09.09	09.09

4	1.Высокий старт, бег 30 м/сек. 2.Метание мяча с места. 3.Развитие двигательных способностей (скоростных)	Решение частных задач	Как лучше выполнить упражнения? Как охарактеризовать технически правильное выполнение броска мяча? Учить высокому старту, набору скорости, научить правильному метанию мяча стоя.	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш». Метание мяча на дальность.	Научиться выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: «Внимание», «Марш», «На старт», правильному положению в метании мяча	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности, выбирать наиболее эффективные способы решения задач	14.09	14.09
5	1.Метание малого мяча на дальность с поворотом на месте 2.Прыжок в длину с разбега. 3.Развитие двигательных способностей	Решение частных задач	Как правильно метать малый мяч на технику? Как правильно выполнять прыжок в длину с разбега акцентируя положение на толчке? Научить правильному метанию малого мяча с поворота на месте. Научить	Основная стойка, шаги на три счета, поворот с метанием, угол вылета мяча. Толчок стопой в прыжке	Научиться правильно выполнять исходное положение для метания и метание с поворотом. Правильно выполнять толчок в прыжке с постановкой стопы	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	16.09	16.09

			правильной постановке ноги для толчка						
6	1.Высокий старт, бег. 2.Метание мяча, прыжок в длину с разбега. Развитие двигательных способностей (скоростно - силовых)	Решение частных задач	Как развивать скорость на коротком отрезке и технически правильно ставить ногу на место отталкивания? Цель: учить умению набирать скорость и поддерживать ее, правильному положению корпуса во время метания малого мяча	Поддержание скорости во время бега, Толчок стопой в прыжке.	Научиться набирать скорость после старта и поддерживать по всей дистанции; правильно выполнять толчок в прыжке с постановкой стопы.	Регулятивные: планирование – определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы; строить монологическое высказывание, слушать собеседника	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	21.09	21.09
7	1.Бег по дистанции. 2.Прыжок в длину с разбега. 3.Подвижные игры по выбору учащихся.	Решение частных задач	Как развивать скорость в беге? Как правильно выполнять прыжок. Закрепить набранную поддерживать скорость по дистанции. Принять контрольный норматив в прыжках в длину с разбега	Техника выполнения.	Научиться набирать скорость после старта и поддерживать по всей дистанции; правильно выполнять толчок в прыжке с постановкой стопы.	Регулятивные: планирование – составлять план и последовательность действий. Познавательные: знаково-символические средства – выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков с целью решения конкретных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности и самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	23.09	23.09

Знания о физической культуре 1 час

8	1. Из истории физической культуры 2. Понятие скорость бега 3. Равномерный бег (3 минуты).	Изучение нового материала. Урок путешествия	Что известно об истории физической культуры? Понятие скорость бега? Познакомить с историей физической культуры	Физическая культура какие в неё входят разделы.	Знать исторические факты, общеразвивающие упражнения.	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в гипермедийной, громкоречевой и умственной формах; адекватно использовать речь для регуляции своей деятельности. Познавательные: информационные – поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок). Коммуникативные: взаимодействие – строить монологические высказывания	Самоопределение: социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам	28.09	28.09
----------	---	---	--	---	--	--	--	--------------	--------------

Подвижные игры 9 часов

9	Техника безопасности на уроках по подвижным играм	Обобщение и систематизация знаний. Урок - игра	Что обеспечит безопасность на уроках по спортивным и подвижным играм? Формировать знания о необходимости соблюдения правил безопасности в подвижных играх	Обеспечение безопасности, соблюдение правил игры	Научиться соблюдать правила поведения и технику безопасности на уроках по подвижным играм	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в громкоречевой и умственной формах; использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: информационные – поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах. Коммуникативные: взаимодействие – строить монологическое высказывание; формулировать собственное мнение и позицию, задавать	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	30.09	30.09
----------	---	--	---	--	--	---	--	--------------	--------------

						вопросы; строить понятные для партнера высказывания; вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, слушать собеседника			
10	Развитие координации в подвижных играх посредством упражнений с мячами. Игра «Метко в цель»	Урок - игра	Как применять мячи для выполнения упражнений? Научить броскам мячей в означенные предметы с изменением задач	Броски в предметы с изменением направлений и задач	Научиться прокату и попаданию мячами в цели, демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений	Регулятивные: контроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; логические: подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделение существенных признаков; подведение под правило; установление причинно-следственных связей; построение рассуждения, обобщение. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	Самоопределе ние: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация учения	05.10	05.10
11	Развитие координации и скорости движения, мышления в подвижных играх «Мяч капитану», «Освободись от мяча»	Урок - игра	Как правильно выполнить упражнения на скорость движений, следуя установленным правилам? Научить правильному выполнению	Установленные правила в подвижных играх	Научиться четко и правильно выполнять элементы в подвижных играх, взаимодействовать со сверстника-	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в громкоречевой и умственных формах. Познавательные: общеучебные – использовать общие решения задач; информационные поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах	Самоопределе ние: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе; осознание	07.10	07.10

			элементов в подвижных играх		ми в игровом процессе	(текст, рисунок, таблицы, схема, диаграммы); сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников); обработка и анализ информации; передача информации устным способом. Коммуникативные: взаимодействия – задавать вопросы, строить понятные для учителя высказывания	устойчивых эстетических предпочтений и ориентация на искусство как значимую сферу человеческой жизни		
--	--	--	-----------------------------	--	-----------------------	---	--	--	--

12	Развитие быстроты мышления в подвижных играх. «Мяч капитану», «Борьба за мяч»	Урок - игра	Как правильно выполнять упражнения в играх для достижения хорошего результата? Научить ориентироваться в пространстве, выполняя элементы с мячом	Ориентация в пространстве	Научиться выполнять командные действия в подвижных играх, освоить технические приемы и творческие элементы игры	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; логические: подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделение существенных признаков; подведение под правило; анализ, синтез, сравнение, сериация; классификация по заданным критериям, установление аналогий; установление причинно-следственных связей; построение рассуждения, обобщение Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль; оценивать свое поведение; оказывать помощь	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной работы; самоопределение: начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире	12.10	12.10
----	---	-------------	--	---------------------------	--	---	---	-------	-------

13	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Осаль мяча»	Урок - игра	Каковы правила ведения мяча по прямой и остановки подошвой? Научить ведению мяча внутренней и внешней частью стопы и остановке подошвой	Внутренняя и внешняя часть стопы, остановка подошвой	Научиться правильному выполнению элемента – ведение и остановка мяча	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной формах. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Коммуникативные: адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни	14.10	14.10
14	Развитие координации на подвижных играх: «Кто больше?», «Передача мячей»	Урок - игра	Как выполнять упражнения с мячами в играх? Научить выполнению упражнений с переносом мячей на расстояние быстро и качественно	Перенос мячей на расстояние	Научиться правильно ловить (брать) мячи и переносить их на определенное расстояние, анализировать положительное влияние компонентов	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: знаково-символические средства – создавать и прообразовывать модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; планирование учебного сотрудничества: задавать вопросы, необходимые для организации	Смыслообразование: самооценка на основе успешности учебной деятельности; самоопределение: гуманистическое сознание; социальная компетентность как готовность к	19.10	19.10
15	Развитие координации и ловкости в подвижных	Урок - путешествие	Как правильно выполнять упражнения со скакалкой	Бег лошадок, переправа	Научиться выполнять бег со скакалкой из города в	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Самоопределение: личная ответственность	21.10	21.10

	играх: «Бег лошадок», «Переправа»	вие	и обручем? Научить правильно выполнять упражнения со скакалкой и обручем в играх		город, в паре с напарником переправляться на другой берег, применять беговые упражнения для развития скоростных способностей	Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленной задачи; осознанной произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		
16	Подвижные игры с мячами – «Мяч соседу», «Порази цель»	Урок - игра	Как передавать и бросать мячи в фигуры? Научить правильно передавать и бросать мячи	Передача и бросок мяча	Научиться точно передавать и метко бросать мячи в цель	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат действия. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя)	26.10	26.10
17	Подвижные игры – урок-соревнование в эстафетах с мячом	Урок – соревнование.	Как правильно и четко действовать во время эстафеты? Научить выполнять элементы игры в эстафете, соблюдая технику безопасности	Подвижные игры в эстафетах	Научиться правильно выполнять элементы эстафеты, соблюдая безопасность, выбирать индивидуальный темп передвижения	Регулятивные: коррекция – использовать усвоенные правила в игре; <i>контроль и самоконтроль</i> – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от эталона. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление	Смыслообразование: уважительное отношение к мнению и решению товарищей	28.10	28.10

						коммуникацией – определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Знания о физической культуре 1 час

18	История создания современных Олимпийских игр	Урок - путешествие	Что известно об истории современных Олимпийских игр? Познакомить с историей и атрибутикой Олимпийских игр	Олимпийские игры, атрибутика – эмблема, флаг, гимн	Знать историю современных Олимпийских игр, олимпийскую атрибутику, олимпийские виды спорта, отечественных чемпионов Олимпийских игр	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в гипермедийной, громкоречевой и умственной формах; адекватно использовать речь для регуляции своей деятельности. Познавательные: информационные – поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок). Коммуникативные: взаимодействие – строить монологические высказывания	Самоопределение: социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам	09.11	09.11
-----------	--	--------------------	---	--	--	--	--	--------------	--------------

Гимнастика с основами акробатики 14 часов

Акробатика. Строевые упражнения 5 часов

19	Техника безопасности на уроках	Изучение нового	Что обеспечит безопасность на уроках гимнастики	Обеспечение безопасности на уроках	Научиться соблюдать правила	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в громкоречевой	Самоопределение: самостоятельн	11.11	11.11
----	--------------------------------	-----------------	---	------------------------------------	------------------------------------	--	---------------------------------------	--------------	--------------

	гимнастики с основами акробатики	о материала	с основами акробатики? Формировать знания о необходимости соблюдения правил безопасности на уроках гимнастики	гимнастики	поведения и технику безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики	и умственной формах; использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: <i>информационные</i> – поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание; формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания; вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, слушать собеседника	ость и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности		
20	1.Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. 2.Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	Решение частных задач	Как правильно выполнять кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги? Закрепить строевые упражнения. Научить стойке на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.	Стойка на лопатках, кувырок в сторону. Перекаат вперед в упор присев	Научиться. Кувырку вперед, стойке на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы для организации собственной деятельности	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	16.11	16.11

	3.Развитие координационных способностей.								
21	1.Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. 2.Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. 3.Развитие координационных способностей.	Решение частных задач	Как правильно выполнять кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги? Совершенствовать строевые упражнения. Совершенствовать стойку на лопатках, согнув ноги перекач вперед в упор присев	Стойка на лопатках, кувырок в сторону. Перекач вперед в упор присев	Научиться. Кувырку вперед, стойке на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. Кувырок в сторону	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: логические – подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни	18.11	18.11
22	1.Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. 2.Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках,	Решение частных задач	Как правильно выполнять кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги? Совершенствовать строевые упражнения. Закрепить стойку на лопатках, согнув ноги перекач вперед в упор	Стойка на лопатках, кувырок в сторону. Перекач вперед в упор присев	Научиться. Кувырку вперед, стойке на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. Кувырок в сторону	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: логические – подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности	23.11	23.11

	согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. 3. Развитие координационных способностей.		присев						
23	Развитие координации силы в упражнении броска набивного мяча двумя руками стоя	Обобщение и систематизация знаний	Как укрепить мышцы спины и верхнего плечевого пояса в броске мяча? Научить технически правильно выполнять бросок мяча из положения стоя	Набивной мяч, основная стойка в броске, понятие <i>координация и сила</i>	Научиться принимать правильное положение во время броска и обращать внимание на постепенное включение в работу ног, туловища рук и завершение упражнениями и кистями	Регулятивные: планирование – составлять план и последовательность действий, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять контроль за работой членов команды и координировать свои действия	Самоопределение: начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире, мотивация учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни	25.11	25.11
Висы. Строевые упражнения 4 часа									
24	1. Развитие осанки, повторение строевых приемов (размыкание, перестроение, смыкание). 2. Формирование	Решение частных задач	Как следить за выполнением физических упражнений в домашних условиях? Научить выполнять и контролировать	Формирование знаний о пользе занятий физкультурой и спортом	Научиться контролировать выполнение упражнений самостоятельно, применять физические	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть уровень знаний, его временных характеристик. Познавательные: логические – подведение под понятие на основе распознавания объектов выделения существенных признаков; подведение под правило; анализ,	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	30.11	30.11

	знаний о пользе ежедневных занятиях физкультурой		все разученные упражнения самостоятельно, соблюдать правила безопасности		упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	синтез, сравнение, сериация; классификация по заданным критериям, установление аналогий; установление причинно-следственных связей; построение рассуждения, обобщение. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения			
25	1.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» 2.Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. 3.Игра «Змейка». Развитие силовых	Решение частных задач	Как выполнять вис стоя и лёжа, поднимание согнутых и прямых ног? Научить выполнять упражнения в висах.	Вис стоя, вис лёжа, выполнение на два (четыре) шага.	Научиться выполнять вис стоя, лёжа, силовым приемам по установленным правилам	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: <i>знаково-символические средства</i> – использовать знаково-символические средства для решения учебных задач. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы; строить понятные для учителя высказывания; формулировать собственное мнение и позицию, строить понятные для партнера высказывания; вести устный и письменный диалог в	Смыслообразование: самооценка на основе успешности учебной деятельности; самоопределение: установка на здоровый образ жизни и реализация её в реальном поведении и поступках	02.12	02.12

	способностей					соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, слушать собеседника.			
26	1.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» 2.Вис стоя и лёжа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. 3.Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Решение частных задач	Как выполнять вис стоя и лёжа, поднимание согнутых и прямых ног? Как выполнять упражнения для развития силы? Закрепить выполнение упражнения в висах, развивать силовые способности	Вис стоя, вис лёжа, выполнение на два (четыре) шага.	Научиться выполнять вис стоя, лёжа, силовым приемам по установленным правилам	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в громкоречевой и умственных формах. Познавательные: общеучебные – использовать общие решения задач; информационные поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблицы, схема, диаграммы); сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников); обработка и анализ информации; передача информации устным способом. Коммуникативные: взаимодействия – задавать вопросы, строить понятные для учителя высказывания	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительно го отношения к школе; осознание устойчивых эстетических предпочтений и ориентация на искусство как значимую сферу человеческой жизни	07.12	07.12
27	1.Развитие двигательных способностей (силы)	Обобщение и систематизация знаний	Как лучше выполнить упражнения? Учить правильному положению рук в подтягивании	Перекладина, положение рук в подъеме из положения <i>вис лёжа, вис стоя.</i>	Научиться выполнять действия (упражнения) подтягиваться прямым хватом рук	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать задачу. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: самооценка на основе критериев успешной	09.12	09.12

						предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	учебной деятельности		
Опорный прыжок, лазание 5 часов									
28	1. Развитие координации и прыгучести (прыжки вверх на горку из гимнастических матов и вниз. 3. Подвижная игра – «Волк во рву»	Решение частных задач	Как прыгать вверх и вниз? Научить прыжкам на возвышенность и вниз	Прыжки вверх и вниз. Правила игры «Волк во рву»	Научиться правильно прыгать вверх, соблюдая технику безопасности	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: взаимодействие – ставить вопросы и задавать вопросы; формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнера высказывания	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности	14.12	14.12
29	1. Лазание и перелезание. 2. Развитие ловкости. 3. Игра «Иголка и ниточка»	Решение частных задач	Как правильно выполнять упражнения в лазании и перелезании? Научить составлению комплекса утренней гимнастики, лазанию по гимнастической стенке в разных	Гимнастическая (шведская) стенка, направления перелезания	Научиться лазанию и перелезанию хватом рук сверху на шведской стенке	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решений. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы для организации собственной деятельности	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	16.12	16.12

			направлениях						
30	1.Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу. 2.прыжок на возвышенность и вниз. 3.Игры «Мяч капитану», «Освободись от мяча»	Решение частных задач	Как правильно выполнять упражнения на полу для сохранения равновесия? Как прыгать вверх и вниз? Научить правильной осанке, правильному положению рук и уверенным действиям	Равновесие, осанка, положение рук Прыжки вверх и вниз	Научиться выполнять все упражнения четко и уверенно, составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их	Регулятивные: учебные действия – использовать речь для регуляции своих действий. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению и позиции	21.12	21.12
31	1.Развитие гибкости, ловкости. 2.Упражнения с гимнастической лавочкой 3. Встречная эстафета.	Решение частных задач	Как правильно выполнять упражнения на гимнастической лавочке? Научить подлазам и перелезанию, используя технику движения рук и ног	Техника подлаза и перелезания, используя гимнастическую лавочку	Научиться выполнять подлазы и перелезания, используя технику рук и ног	Регулятивные: контроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: контроль – осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату; <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения учебно-практических и познавательных задач	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	23.12	23.12

32	Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх с баскетбольными мячами	Обобщение и систематизация знаний	Как развивать быстроту движений? Научить выполнять упражнения с баскетбольными мячами в групповой игре «Мяч капитану», в эстафетах	Групповые игры с баскетбольными мячами	Научиться передавать мяч своему игроку, освободиться от противника, закреплять в играх навыки бега и прыжков, скоростно-силовые и координационные способности	Регулятивные: контроль – использовать установленные правила в контроле способа решения учебной задачи. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем. Коммуникативные: управление коммуникацией – аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве совместной деятельности	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению; самоопределение: устойчивое следование в поведении социальным нормам	28.12	28.12
----	--	-----------------------------------	---	--	--	--	--	-------	-------

Способы физической деятельности 1 час

33	1. Техника безопасности занятий по лыжной подготовке 2. Самостоятельные занятия. 3. Подбор лыжного инвентаря	Постановка учебной задачи, поиск ее решения	Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	Техника безопасности на лыжах, лыжный инвентарь, температурный режим	Знать и соблюдать правила техники безопасности по лыжной подготовке, температурный режим, лыжный инвентарь	Регулятивные: планирование – применять правила в планировании способа решений. Познавательные: информационные – обработка информации; определение основной и второстепенной информации. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, выделять главное и получать ответы; аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни	11.01	11.01
-----------	--	---	---	--	---	---	--	-------	-------

						совместной деятельности			
Лыжная подготовка 19 часов									
34	1. Скользящий шаг. 2. Подъём «Лесенкой» 3. Поворот переступанием с продвижением вперёд	Изучение нового материала	Как выполнять подъём «Лесенкой»? Учить стойке устойчивости подъём «Лесенкой». Учить скользящему шагу.	Подъём «Лесенкой». Одноопорное скольжение.	Научиться научиться подъёму «Лесенкой», правильно выполнять скользящий шаг.	Регулятивные: оценка – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	Самоопределение: принятие образа хорошего ученика	13.01	13.01
35	1. Поворот переступанием с продвижением вперёд. 2. Скользящий шаг. 3. Спуск в стойке устойчивости.	Решение частных задач	Как правильно поворачивать на лыжах? Какова основная стойка на лыжах? Научить правильному повороту переступанием по кругу на месте; помочь освоить основную стойку на спуске	Поворот по кругу переступанием, основная стойка на спусках	Научиться выполнять повороты переступанием по кругу на месте, сохранять равновесие на спусках	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; выбирать наиболее эффективные способы решения задач; информационные – сбор	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; готовность следовать	18.01	18.01

						информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными). Коммуникативные: слушать и понимать собеседника; задавать вопросы; формулировать свою позицию	нормам здоровьесберегающего поведения; установка на здоровый образ жизни		
36	1. Скользящий шаг. 2. Спуск в стойке устойчивости. 3. Строевые упражнения с лыжами	Решение частных задач	Какая основная стойка при спуске? Учить правильной стойке при спуске. Совершенствовать строевые упражнения с лыжами и скользящий шаг.	Правильная поза в основной стойке, Движение скользящим шагом.	Научиться контролировать свои движения при спуске выполнять спуск в основной стойке, наклону туловища в скользящем шаге.	Регулятивные: учебные действия – использовать знания и речь для регуляции своего действия. Познавательные: информационные – поиск и выделение необходимой для решения учебно-познавательной информации. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои действия	20.01	20.01
37	1. Скользящий шаг. 2. Спуск в стойке устойчивости.	Решение частных задач	Как удерживать прямую маховую ногу во время скольжения на одной лыже? Совершенствовать спуск в стойке устойчивости.	Сгибание и разгибание ног в коленных суставах	Научиться выполнять спуск в стойке устойчивости и скользящему шагу.	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решений задач. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; осуществлять взаимный контроль;	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности; нравственно-этическая	25.01	25.01

						адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
38	1.Одноопорное скольжение в скользящем шаге. 2. Спуск в стойке устойчивости.	Решение частных задач	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага	Ритмика движения, согласованность движения	Научиться сочетанию движения левой ноги и правой руки	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять способы взаимодействия, цели	Самоопределение: самостоятельная и личная ответственность за свои действия в достижении нужного результата	27.01	27.01
39	1.Скользкий шаг. 2.Скользкий шаг и поворот переступанием.	Обобщение и систематизация знаний	Как удерживать прямую маховую ногу во время скольжения на одной лыже? Совершенствовать спуск в стойке устойчивости.	Сгибание и разгибание ног в коленных суставах	Научиться выполнять спуск в стойке устойчивости и скользящему шагу.	Регулятивные: целеполагание – прообразовывать практическую задачу в познавательную; формулировать и удерживать учебную задачу; ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;	Самоопределение: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе;	01.02	01.02

						предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения по-	нравственно-этическая ориентация: этические		
40	1. Попеременный двухшажный ход 2. Спуск в стойке устойчивости. 3. Подъем «Лесенкой»	Решение частных задач	О чем нужно помнить на подъемах и спусках, как правильно выполнить попеременный ход Научить попеременному двухшажному ходу, помочь освоить навыки спусков и подъемов на лыжах	Отработка элементов лыжных ходов	Научиться удерживать задачу при повторении учебного материала, составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению	03.02	03.02
41	1. Скользящий шаг. 2. Спуск в стойке устойчивости с палками	Решение частных задач	Как правильно удерживать маховую ногу поднятую над снегом? Учить скользящему шагу.	Равновесие, положение рук	Научиться удерживать маховую ногу поднятую над снегом в неподвижном положении в течении 1 сек. в скользящем шаге.	Регулятивные: учебные действия – использовать речь для регуляции своих действий. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению и позиции	08.02	08.02

						сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения			
42	1. Скользящий шаг. 2. Попеременный двухшажный ход	Решение частных задач	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Научить сочетанию рук и ног в попеременном двухшажном ходе	Ритмика движения, согласованность движения	Научиться сочетанию движения левой ноги и правой руки	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задачи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять способы взаимодействия, цели	Самоопределение: самостоятельная и личная ответственность за свои действия в достижении нужного результата	10.02	10.02
43	1. «Игры и соревнования на лыжах». 2. «Победил или проиграл – всё равно победил».	Урок - соревнование	Научить правильному чередованию движений ног и рук во время игр на лыжах	Соревновательно – игровая деятельность	Научиться правильно выполнять скользящий шаг на скорость, ловкость, быстроту. Умение восстанавливать свой организм после нагрузки	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – ставить вопросы и строить понятные для других высказывания	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: устойчивое следование в поведении социальным нормам	15.02	15.02
44	1. Одноопорное скольжение 2. Попеременный	Решение частных	Как удерживать туловище в равновесии при	Одноопорное скольжение, равновесие	Научиться длинному прокату на	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Смыслообразование: мотивация	17.02	17.02

	двухшажный ход 3.Спуск в стойке устойчивости.	ых задач	смене лыж? Научить длинному прокату на одной лыже – одноопорному скольжению	при скольжении, длинный прокат	одной лыже, удержанию равновесия туловища	условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач	учебной деятельности (учебно-познавательная); нравственно-этическая ориентация: эстетические потребности, ценности и чувства		
45	1.Скользкий шаг и поворот переступанием с продвижением вперёд. 2.Подъём «Лесенкой» наискось	Обобщение и систематизация знаний	Как добиться устойчивого положения и поворота ? Научить прокату на одной лыже и входить в поворот, правильно ставить лыжи на ребро при подъеме в гору	Длинный прокат, поворот переступанием, ребро лыжи, положение туловища	Научиться удерживать прокат на лыже до 2–3 м; выполнять поворот переступанием, удерживать лыжу на ребре при подъеме в гору	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности; нравственно-этическая ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных	22.02	20.02

							ситуаций		
46	Равномерное передвижение на лыжах до 2,5 км. без учёта времени	Урок - соревнование	Как правильно выполнить попеременный ход? Научить поддерживать равномерный темп при прохождении длинной дистанции, используя скользящий шаг	Выносливость Равномерный темп движения. Скользкий шаг	Научиться поддерживать темп при продвижении на длинной дистанции, применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей	Регулятивные: контроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активное сотрудничество во взаимодействии коммуникативных задач	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	24.02	24.02
47	1.Попеременный двухшажный ход 2.Спуск в стойке устойчивости.	Решение частных задач	Как выполнить попеременный двухшажный ход? Научить изменению скорости передвижения попеременным	Попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости.	Научиться передвижению на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять	Регулятивные: целеполагание – прообразовывать практическую задачу в познавательную; формулировать и удерживать учебную задачу; ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем; адекватно использовать речь для планирования и	Самоопределение: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения	01.03	01.03

			двухшажным ходом.		спус в стойке устойчивости.	регуляции своей деятельности; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.	к школе; нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению		
48	1. Прохождение дистанции 1 км. 2. Спуск в стойке устойчивости.	Урок - соревнование	Как будете работать над совершенствованием навыка скользящего шага? Научить проходить дистанцию в равномерном темпе	Выносливость, равномерный темп	Научиться проходить дистанцию 1 км в равномерном темпе	Регулятивные: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечания учителей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов действий – контроль и оценка процесса и результата деятельности. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Самоопределение: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	03.03	03.03
49	1. Попеременный двухшажный ход 2. Скользящий шаг.	Решение частных задач	Где применяется попеременный двухшажный ход? Научить движению рук за бедро на разной скорости передвижения	Попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости	Научиться передвижению на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуск в стойке устойчивости	Регулятивные: <i>контроль</i> – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>логические:</i> подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделение существенных признаков; подведение под правило; установление причинно-следственных связей; построение рассуждения, обобщение. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> –	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация учения	10.03	10.03

						определять цели, функции участников, способы взаимодействия			
50	1.Попеременный двухшажный ход 2.Стойка устойчивости.во время спуска	Обобщение и систематизация знаний	Как выполнить попеременный двухшажный ход? Оценить технику попеременно двухшажного хода	Попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости	Научиться передвигаться на лыжах попеременно двухшажным ходом, выполнять спуск в стойке устойчивости	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; логические: подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделение существенных признаков; подведение под правило; анализ, синтез, сравнение, классификация по заданным критериям, установление аналогий; установление причинно-следственных связей; построение рассуждения, обобщение Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль; оценивать свое поведение; оказывать помощь	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе; осознание устойчивых эстетических предпочтений и ориентация на искусство как значимую сферу человеческой жизни	15.03	15.03
51	1. Игры на лыжах по выбору учащихся.	Урок - игра	Как правильно и четко действовать во время игр? Научить выполнять элементы игр на лыжах, соблюдая технику безопасности	Подвижные игры на лыжах	Научиться правильно выполнять изученные элементы на лыжах соблюдая безопасность, выбирать индивидуальный темп	Регулятивные: коррекция – использовать установленные правила в игре; контроль и самоконтроль – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от эталона. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Смыслообразование: уважительное отношение к мнению и решению товарищей	17.03	17.03

					передвижения	<i>Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения</i>			
52	1. «Спортивно - игровой праздник на лыжах» 2. «Спортивно – поисковая экспедиция»	Урок - пути шест вие	Закрепление навыков в катании на лыжах. Учить контролировать свои движения при ходьбе на лыжах	Совершенство вание техники, контроль выполнения упражнений	Научиться контролировать свои движения при выполнении элементов лыжной подготовки	<i>Регуляционные: контроль – вносить необходимые дополнения и изменения в способ решения. Познавательные: логические – подведение под понятие на основе выделения существенных признаков. Коммуникативные: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</i>	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности в своей деятельности	22.03	22.03
Способы физической деятельности 1 час									
53	Самостоятельные подвижные игры с мячами по выбору учащихся (прокат и ловля двумя руками)	Обобщение и систематизация знаний	Как правильно катить и принимать мяч? Учить технически правильно катить мяч в цель и принимать его	Прокат и ловля мяча	Научиться правильно выпускать мяч из рук, катить мяч точно напарнику, принимать мяч двумя руками	<i>Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач. Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы; строить понятные для учителя высказывания</i>	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная)	01.04	01.04
Азбука мяча 8 часов (элементы спортивной игры)									
54	1. Ловля и передача мяча в движении. 2. Ведение на	Урок - игра	Каково правильное положение рук во время передачи,	Постановка рук при передаче,	Научиться правильно ловить,	<i>Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения.</i>	Самоопределение: самостоятельн	05.04	05.04

	месте. 3.Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 4.Игра «Попади в обруч».		ловли и ведения мяча? Учить правильной передаче, ловле и ведения мяча на месте	ловли и ведения мяча.	передавать и вести мяч на месте	Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	ость и ответственность за свои поступки		
55	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Ведение на месте 3.Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 4. Игра «Передал – садись».	Урок - игра	Как выполнять ловлю и передачу мяча в движении? Научить правильному выполнению передачи и ловли мяча	Передача и ловля мяча, ведение мяча на месте.	Научиться выполнять передачу и ловлю мяча в движении закреплять в играх навыки скоростно-силовые способности	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – узнавать, определять и называть объекты и явления в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: планирование – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности и сотрудничества с партнером	Самоопределение: начальные навыки адаптации в изменяющейся игровой ситуации	07.04	07.04
56	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Ведение на месте правой и левой рукой. 3.Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 4. Игра «Мяч соседу».	Урок - игра	Какими должны быть осознанные действия в правильной передаче и ловле мяча? Научить ведению мяча правой и левой рукой.	Передача, ловля мяча. Ведение правой, левой рукой	Научиться правильно передавать и ловить мяч. Ведение правой и левой рукой, выполнять упражнения силового многоборья	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. Познавательные: информационные – поиск и выделение необходимой информации из различных источников. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с	Нравственно-этическая ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выходы из разных ситуаций	12.04	12.04

						партнером			
57	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Ведение на месте правой и левой рукой. 3.Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 4. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Урок - игра	Какими навыками важно овладеть в действиях по баскетболу? (<i>Передача, ловля и ведение мяча.</i>) Научить ведению мяча правой и левой рукой. Закрепить передачу и ловлю мяча.	Чувство мяча во время выполнения упражнений ловли и передачи мяча, ведению правой и левой рукой.	Научиться технически правильно выполнять элементы баскетбола, упражнения в эстафете на координацию и мышление	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности конкретного результата при решении учебно-практических задач. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	Нравственно-этическая ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	14.04	14.04
58	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Ведение на месте правой и левой рукой в движении. 3. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) 4. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей	Урок - игра	Какими навыками важно овладеть в действиях по баскетболу? (<i>Передача, ловля и ведение мяча.</i>) Научить ведению мяча правой и левой рукой. Закрепить передачу и ловлю мяча.	Чувство мяча во время выполнения упражнений ловли и передачи мяча, ведению правой и левой рукой.	Научиться технически правильно выполнять элементы баскетбола, упражнения в эстафете на координацию и мышление	Регулятивные: планирование – определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	19.04	19.04

59	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Ведение на месте правой и левой рукой в движении. 3.Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 4. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Решение частных задач	Каковы правила ведения мяча по прямой? Закрепить ведению мяча правой и левой рукой. Закрепить передачу и ловлю мяча.	Выполнение упражнения в быстром темпе	Научиться правильно выполнять элемент – ведение, передачи и ловле мяча в игре баскетбол.	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной формах. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Коммуникативные: адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни	21.04	21.04
60	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Ведение на месте правой и левой рукой в движении. 3.Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 4. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Решение частных задач	Как следует принять правильное положение при броске мяча в кольцо, щит? Научить правильному положению корпуса тела и руки при броске мяча в кольцо, щит.	Положение туловища, положение мяча в руке	Научиться правильно принимать положение туловища и руки при броске мяча в кольцо, щит.	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: взаимодействие – использовать речь для регуляции своего действия	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению	26.04	26.04

61	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Ведение на месте правой и левой рукой в движении. 3.Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 4. Игра «Передал-садись».	Урок – соревнование..	Как выполнять бросок мяча в Кольцо, щит? Научить технике броска мяча в кольцо, щит.	Техника броска мяча.	Научиться правильному выполнению броска мяча в корзину. Щит.	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: логические – подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности	28.04	28.04
----	---	-----------------------	---	----------------------	---	---	--	-------	-------

Способы физической деятельности 1 час

62	1.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 2. Бег по дистанции 3.Метание в цель	Обобщение и систематизация знаний	Как следить за выполнением физических упражнений в домашних условиях? Научить выполнять и контролировать все разученные упражнения самостоятельно, соблюдать правила безопасности	Формирование знаний о пользе занятий физкультурой и спортом	Научиться контролировать выполнение упражнений самостоятельно, применять физические упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть уровень знаний, его временных характеристик. Познавательные: логические – подведение под понятие на основе распознавания объектов выделения существенных признаков; подведение под правило; анализ, синтез, сравнение, сериация; классификация по заданным критериям, установление аналогий; установление причинно-следственных связей; построение рассуждения, обобщение. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	05.05	12.05
----	--	-----------------------------------	---	---	---	--	--	-------	-------

						сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения			
Лёгкая атлетика 6 час.									
63	1.Метание мяча в цель. 2.Высокий старт и бег по дистанции. 3.Прыжки в высоту. 4.Развитие двигательных способностей (сила)	Решение частных задач	Как лучше выполнить упражнения? Учить высокому старту, набору скорости и правильному положению рук в подтягивании	Команды: «На старт», «Марш». Перекладина, положение рук в подъеме из положения <i>вис лежа</i>	Научиться выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: «На старт», «Марш», подтягиваться прямым хватом рук	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	07.05	17.05
64	1.Техника бега, бег с изменением направления. 2.Комплекс ОРУ с мячами. 3.Метание мяча в цель.	Решение частных задач	Кто объяснит технику метания мяча в цель? Кто покажет комплекс ОРУ с мячами? Научить технике метания в цель. Совершенствовать технику бега.	Техника метания, техника бега	Научиться правильно выполнять исходное положение в метании, выполнять комплекс ОРУ с мячами.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения учебных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью, объяснять свои затруднения	Смыслообразование: самооценка на основе успешности учебной деятельности	12.05	17.05

65	1.Техника бега по дистанции. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Метание мяча в цель. 4.Развитие двигательных способностей.	Решение частных задач	Как правильно выполнять прыжок в длину с разбега. технику метания мяча в цель? Учить правильной технике прыжка и метанию мяча в цель.	Прыжок в длину с разбега. Метание в цель.	Научиться правильно выполнять прыжок в длину с разбега и выполнять метание в цель.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов	17.05	19.05
66	Промежуточная аттестация в форме мониторинга. Тестовые упражнения – бег 30 м, бег 1000 м	контроль знаний	Что нужно для того, чтобы успешно выполнить тестовые упражнения? Проверить физическую подготовленность обучающихся за уч. год	Физическая подготовленность учащихся	Научиться проявлять (демонстрировать уровень) физическую подготовленность на конец учебного года	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения положительного результата на конец учебного года; саморегуляция – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	19.05	19.05

						коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения			
67	Промежуточная аттестация в форме мониторинга. 1.Прыжок в длину с места, подтягивание и отжимание. 2.Развитие двигательных способностей (выносливость ловкость)	Обобщение и систематизация знаний	Как правильно технически выполнять прыжок, подтягивание и отжимание. Как правильно дышать при беге? Проверить физическую подготовленность обучающихся за уч. год.	Совершенство вание навыка прыжка и бега	Научиться правильно выполнять прыжок в длину с разбега	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в материализованной форме. Познавательные: общеучебные – ставить и формулировать проблемы для решения поставленной задачи. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение: мотивация учебной деятельности	24.05	24.05
68	1.Подвести итоги учебного года. 2.Теория о закаливании 3.Задание на лето.	Обобщающих	Какие процедуры необходимо для закаливания? Подвести итог за учебный год	Физическая подготовленность учащихся. Закаливание организма в летний период.	Научиться проявлять (демонстрировать уровень) физическую подготовленность на конец учебного года	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения положительного результата на конец учебного года; саморегуляция – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	26.05	26.05

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС 102 ЧАСА

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Вид учебной деятельности	Планируемые результаты в соответствии (с ФГОС)			Дата	
					предметные результаты	План	Факт.	План	Факт
Знания о физической культуре 1 час									
1	1. Инструктаж по ОТ. 2. Физическая культура «Значение разминки и как правильно её выполнять.» 3. Ощеразвивающие упражнения.	Постановочный	Как вести себя на уроке? Почему необходимо соблюдать технику безопасности? Помощь учащимся освоить правила поведения и технику безопасности	Правила поведения и техника безопасности и. Значение разминки	Научиться выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, Выполнять ОРУ.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решений; <i>оценка</i> – выделять и формулировать усвоенный материал. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Самоопределение: осознание ответственности человека за общее благополучие	02.09	02.09
Легкая атлетика 9 часов									
2	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Метание малого мяча с места. 3. Развитие двигательных способностей. (выносливость)	Решение частных задач	Как лучше выполнить упражнения? Как показать высокие результаты в метании мяча? Учить технике метания с места.	Метание мяча на дальность	Научиться выполнять действия (упражнения) по образцу, демонстрировать вариативно	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: самооценка на основе	04.09	04.09

					е выполни е метатель ных уражнений, правильно метать мяч с поворота	предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	критериев успешной учеб- ной деятельности		
3	1.Метание мяча на дальность с места. 2.Прыжок в длину с места. 3. Высокий старт. 4. Развитие двигательных способностей	Решение частных задач	Как правильно выполнять прыжок с места в длину и метать мяч на дальность? Учить правильной технике прыжка, закрепить технику метания.	Прыжок в длину с места. Метание с места на дальность.	Научиться правильно выполнять прыжок в длину с места и правильно метать мяч с поворота	Регулятивные: контроль и самоконтроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов	07.09	07.09
4	1 Прыжки через короткую скакалку. 2.Высокий старт, Челночный бег 3*10 м/сек. 3.Метание малого мяча на дальность с места. 4. Развитие двигательных	Решение частных задач	Как охарактеризовать технически правильное выполнение челночного бега и броска мяча? Научить правильному бегу и метанию мяча с	Челночный бег, кубики, секундомер. Команды: «На старт», «Марш».	Научиться старту в беге, правильно касанию кубиков и поворотам; правильно	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями;	Самоопределение: начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. Смыслообразование:	09.09	09.09

	способностей		места. Совершенствовать технику высокого старта.		положению рук и ног при высоком старте.	самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника; договариваться о совместных функциях координации действий	мотивация учебной деятельности, находить выходы из трудных ситуаций		
5	1.Бег по дистанции, метание мяча на дальность. 2.Прыжок в длину с разбега. 3. Развитие двигательных способностей	Решение частных задач	Как правильно выполнять прыжок в длину с разбега? Учить правильной технике прыжка, учить распределять силы по дистанции.	Прыжок в длину с разбега, темп бега,	Научиться правильно выполнять прыжок в длину с разбега, распределять силы по всей дистанции	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности, выбирать наиболее эффективные способы решения задач	11.09	11.09
6	1.Высокий старт, прыжки в длину с разбега. 2.Метание мяча на дальность. 3. Развитие двигательных способностей.	Решение частных задач	Каким должно быть положение на старте в беге на 30 м? Как правильно метать малый мяч на технику? Научить правильно выполнять высокий старт и набирать скорость по ходу бега, совершенствовать	Высокий старт, набор скорости и финиш. Поворот с метанием, угол вылета мяча	Научиться правильно выполнять положение во время старта и набирать скорость бега по всей дистанции, правильно	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: <i>знаково-символические средства</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач; моделировать, то есть выделять и обобщенно фиксировать существенные признаки объектов с	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои	14.09	14.09

			технику метания малого мяча с поворота на месте		выполнять исходное положение для метания и метание с поворотом	целью решения конкретных задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – проявлять активность во взаимодействии; определять общую цель и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	поступки		
7	1.Высокий старт, метание мяча на дальность с места. 2.Тройной прыжок. 3. Развитие двигательных способностей. (выносливость)	Решение частных задач	Как выполнять многократные прыжки, метание с места? Учить прыжкам с ноги на ногу, совершенствовать технику в метании мяча	Многоскоки в длину. Метание с места	Научиться правильно выполнять несколько шагов в прыжке в длину; метании мяча	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	16.09	16.09
8	1.Прыжок в длину с разбега. 2.Метание мяча с места. 3. Развитие двигательных способностей. (скоростно-силовая подготовка)	Решение частных задач	Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега и технически правильно метать мяч? Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и поддерживать ее, правильному положению корпуса во время метания малого мяча	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, положение корпуса и работа рук в метании мяча	Научиться правильно выполнять прыжок в длину с разбега; правильно выполнять структуру движения от ног до кисти руки в метании	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы;строить монологическое высказывание, слушать собеседника	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	18.09	18.09
9	1.Прыжок в длину с разбега.	Решение	Как выполнять многократные	Техника выполнения	Научиться правильно	Регулятивные: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность	Смыслообразование:	21.09	21.09

	2.Метание мяча в цель. 3. Развитие двигательных способностей	частных задач	прыжки, метание в цель? Учить прыжку в длину с разбега, совершенствовать технику в метании мяча	прыжка в длину с разбега, метание в цель.	выполнять прыжок в длину с разбега; метать мяч в цель.	действий. Познавательные: <i>знаково-символические средства</i> – выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков с целью решения конкретных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач	мотивация учебной деятельности и самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности		
10	1.Метание мяча в цель. 2.Прыжок в длину с разбега. 3. Развитие двигательных способностей	Обобщение и систематизация знаний	Как выполнять прыжок в длину с разбега, метание в цель? Учить прыжку в длину с разбега, совершенствовать технику в метании мяча	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метание в цель.	Научиться правильно выполнять прыжок в длину с разбега; метать мяч в цель.	Регулятивные: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение: самостоятельность и ответственность за свои поступки	23.09	23.09
11	1.Из истории физической культуры. 2.Развитие выносливости. 3.Игра «Салки на марше». 4.Измерение роста, веса, силы Игра «Салки на марше».	Урок - путешествие	Что известно об истории физической культуры? Познакомить с историей физической культуры, научиться измерять рост, вес, силу	Физическая культура	Знать историю физической культуры, зачем она нужна человеку.	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей. Познавательные: <i>знаково-символические средства</i> – использовать знаково-символические средства для решения задач. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы и принимать решения	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	25.09	25.09

Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности) 6 час.

12	1.Бег 4 мин. Преодоление препятствий. 2.Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). 3.Игра «Салки на марше». 4.Развитие выносливости.	Решение частных задач	Как правильно чередовать бег и ходьбу? Научить поддерживать равномерный темп при прохождении длинной дистанции.	Выносливость. Равномерный темп движения.	Научиться поддерживать темп при движении на длинной дистанции, применять беговые упражнения для развития к выносливости.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания; использовать речь для регуляции своего действия	Самоопределение: установка на здоровый образ жизни, мотивация учебной деятельности	28.09	28.09
13	1.Бег 4 мин. Преодоление препятствий. 2.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). 3.Игра «Волк во рву». 4.Развитие выносливости	Решение частных задач	Как развивать выносливость в беге? Научить бегу в медленном темпе (кросс по местности), обращая внимание на правильное дыхание	Развитие выносливости в кроссе	Научиться бегать в равномерном темпе при правильном дыхании	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. Познавательные: информационные – поиск и выделение необходимой информации из различных источников. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	Нравственно-этическая ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выходы из разных ситуаций	30.09	30.09
14	1.Бег 4 мин. Преодоление препятствий. 2.Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба).	Решение частных задач	Как развивать выносливость в беге? Научить бегу в медленном темпе (кросс по	Развитие выносливости в кроссе	Научиться чередованию бега и ходьбы в равномерном темпе	Регулятивные: планирование – определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Познавательные: общеучебные –	Смыслообразование: ставить новые учебные задачи в сотрудничестве	02.10	02.10

	3. Игра «Волк в рву». 4. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений		пересечённой местности), обращая внимание на правильное дыхание		при правильном дыхании	рефлексия способов и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	ве с учителем, активизация сил и энергии к волевому усилению в ситуации мотивационного конфликта		
15	1. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. 2. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). 3. Игра «Перебежка с выручкой». 4. Развитие выносливости.	Решение частных задач	Как распределять силы в беге? Научить правильному дыханию во время бега на длинную дистанцию	Правильное дыхание. Распределение силы в беге	Научиться правильно дышать и распределять свои силы в беге	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата. Познавательные: <i>знаково-символические средства</i> – выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	05.10	05.10
16	1. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. 2. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). 3. Игра «Перебежка с выручкой». 4. Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	Решение частных задач	Как распределять силы в беге? Способствовать закреплению навыка в правильном дыхании во время бега на длинную дистанцию	Совершенствование техники бега, контроль выполнения упражнений	Научиться правильно дышать и распределять свои силы в беге	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности конкретного результата при решении учебно-практических задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения	Нравственно-этическая ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	07.10	07.10
17	1. Кросс 1 км.	Контроль	Закрепление	Совершенствование	Научиться	Регулятивные: <i>целеполагание</i> –	Самоопределение:	09.10	09.10

	2.Игра «Гуси-лебеди». 3.Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	ль знаний	навыков в беге на длинные дистанции. Учить контролировать свои движения при беге	ование техники, контроль выполнения упражнений	контролировать правильное дыхание и распределять свои силы по дистанции	формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: логические – строить рассуждения; анализировать, обобщать. Коммуникативные: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	ние: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе		
--	--	-----------	---	--	---	--	---	--	--

Способы физической деятельности 1 час

18	1.Самостоятельные игры и развлечения 2.Игры: «Пустое место», «Белые медведи». 3.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей (<i>обобщение и систематизация знаний</i>)	Обобщение и систематизация знаний. Урок - игра	Как правильно катить и принимать мяч? Учить технически правильно катить мяч в цель и принимать его	Прокат и ловля мяча	Научиться правильно выпускать мяч из рук, катить мяч точно напарнику, принимать мяч двумя руками	Регулятивные: планирование – составлять план и последовательность действий, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять контроль за работой членов команды и координировать свои действия	Самоопределение: начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире, мотивация учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни	12.10	12.10
-----------	---	---	---	---------------------	---	---	---	--------------	--------------

Подвижные игры 9 часов

19	1.Техника безопасности на уроках подвижных игр 2.Игры: «Пустое место», «Белые медведи». 3.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Обобщение и систематизация знаний.	Что обеспечит безопасность на уроках по спортивным и подвижным играм? Формировать знания о необходимости соблюдения правил безопасности	Обеспечение безопасности, соблюдение правил игры	Научиться соблюдать правила поведения и технику безопасности на уроках по подвижным играм	Регулятивные: планирование – применять правила в планировании способа решения. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебно-практических и познавательных задач. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успеха в учебной деятельности	14.10	14.10
----	--	------------------------------------	--	--	--	--	--	--------------	--------------

			в подвижных играх						
20	1.Игры: «Пустое место», «Белые медведи». 2.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Решение частных задач	Как развить быстроту мышления и координацию в играх? Научить в подвижных играх быстро ориентироваться со сменой обстановки и решения конкретной задачи	Подвижные игры, изменение скорости и направления	Научиться выполнять правила игры, изменять направление движения, выполнять обманные движения	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые изменения в способ действия. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – строить монологическое высказывание	Нравственно-этическая ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы из спорных ситуаций	16.10	16.10
21	1.ОРУ. 2.Игры: «Пустое место», «Белые медведи». 3.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Урок - игра	Надо ли осознанно подходить к выполнению упражнений в поворотах на месте? Почему? Научить четко и быстро выполнять упражнения при поворотах	Повороты на левой пятке и правом носке и наоборот, понятия: <i>ловкость, изменение направления движения</i>	Научиться правильно и четко выполнять упражнения при поворотах и осмысливать свои действия при выполнении упражнений на ловкость	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности	19.10	19.10
22	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Осаль меня»	Решение частных задач	Каковы правила ведения мяча по прямой и остановки подошвой? Научить	Внутренняя и внешняя часть стопы, остановка подошвой	Научиться правильно у выполнению элемента – ведение и	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной формах. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои	21.10	21.10

			ведению мяча внутренней и внешней частью стопы и остановке подошвой		остановка мяча	способы решения поставленных задач. Коммуникативные: адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	действия, установка на здоровый образ жизни		
23	1.Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». 2.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Урок – игра, подвижные эстафеты	Что нужно помнить при выполнении упражнений в командных играх? Учить быстро реагировать и правильно выполнять задания в игровой обстановке	Командные действия, быстрое реагирование в игре	Научиться четко выполнять упражнения в сложной обстановке	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: общеучебные – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с учителем	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	23.10	23.10
24	1.Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». 2.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Урок - игра	Как развивать реакцию на быстроту и смекалку? Научить выполнять упражнения в быстром темпе, реализуя основную задачу	Выполнение упражнения в быстром темпе	Научиться быстро и правильно выполнять упражнения для реализации поставленной задачи	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы; обращаться за помощью; выражать свои затруднения; предлагать свою помощь	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	26.10	26.10
25	1.Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». 2.Эстафеты. Развитие скоростно-	Урок - игра	Что надо делать при изменении игровой ситуации? Научить применять	Изменение ситуации, смена задачи при	Научиться быстро реагировать на смену	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения эталона,	Нравственно-этическая ориентация: уважительное	28.10	28.10

	силовых способностей		полученные знания при выполнении элементов в новой ситуации	выполнении упражнений	ситуации и выполнять упражнения в изменяющейся обстановке	реального действия и его результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – использовать речь для регуляции своего действия	отношение к другому мнению		
26	1.Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». 2.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Урок - игра	Как правильно выполнить упражнения на быстроту движений, следуя установленным правилам? Научить правильному выполнению элементов в подвижных играх	Установленные правила в подвижных играх	Научиться четко и правильно выполнять элементы в подвижных играх, взаимодействовать со сверстниками в игровом процессе	Регулятивные: <i>учебные действия</i> – выполнять учебные действия в гипермедийной, громкоречевой и умственной формах; адекватно использовать речь для регуляции своей деятельности. Познавательные: <i>информационные</i> – поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок). Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – строить монологические высказывания	Самоопределение: социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам	30.10	30.10
27	1.Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». 2.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Обобщение и систематизация знаний. Урок - игра	Какие упражнения на развитие ловкости и координации рекомендуете выполнять своим товарищам? Научить выполнять упражнения на быстроту движений в групповых занятиях	Групповые занятия, командные эстафеты	Научиться выполнять упражнения в групповых эстафетах, соблюдая правила игры, закреплять в играх навыки бега и прыжков, скоростно-силовые и	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, объяснять свои затруднения	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению	09.11	09.11

					координационные способности				
Знания о физической культуре 1 час									
28	История создания современных Олимпийских игр	Обобщение и систематизация знаний. Урок - путешествие.	Что известно об истории современных Олимпийских игр? Познакомить с историей и атрибутикой Олимпийских игр	Олимпийские игры, атрибутика – эмблема, флаг, гимн	Знать историю современных Олимпийских игр, олимпийскую атрибутику, олимпийские виды спорта, отечественных чемпионов Олимпийских игр	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в гипермедийной, громкоречевой и умственной формах; адекватно использовать речь для регуляции своей деятельности. Познавательные: информационные – поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок). Коммуникативные: взаимодействие – строить монологические высказывания	Самоопределение: социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам	11.11	11.11
Гимнастика 20 часов									
Акробатика. Строевые упражнения 6 часов.									
29	Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики	Постановка учебной задачи, поиск ее решения	Что обеспечит безопасность на уроках гимнастики с основами акробатики? Формировать знания о необходимости соблюдения правил безопасности на уроках гимнастики	Обеспечение безопасности на уроках гимнастики	Научиться соблюдать правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики	Регулятивные: контроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; знаково-символические средства: использовать модели и схемы для решения поставленных задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение: установка на здоровый образ жизни и реализация её в реальном поведении и поступках; выраженная устойчивая учебно-	13.11	13.11

							познавательная мотивация учения		
30	1.Строевые упражнения. 2.Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. 3.Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. 4.Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Решение частных задач	Надо ли осознанно подходить к выполнению строевых упражнений? Почему? Научить четко и быстро выполнять строевые упражнения при маршрутовке. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!».	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!».	Научиться правильно и четко выполнять упражнения осмысливать свои действия при выполнении команд ловкость	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения результата при решении задач. Познавательные: логические – подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; инициативное сотрудничество – аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	16.11	16.11
31	1.Строевые упражнения. рассчитай!». 2.Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. 3.Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра 4. Развитие координационных способностей	Решение частных задач	Как выполнять упражнения для развития гибкости? Ознакомить с влиянием гимнастических и акробатических упражнений на укрепление здоровья. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!».	Влияние акробатики на укрепление здоровья	Научиться выполнять кувырки вперед и назад в группировке	Регулятивные: планирование – применять правила в планировании способа решений. Познавательные: информационные – обработка информации; определение основной и второстепенной информации. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, выделять главное и получать ответы; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни	18.11	18.11

32	1.Строевые упражнения. 2.Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. 3.Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра 4.«Что изменилось?». Развитие координационных способностей	Решение частных задач	Как выполнить команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Способствовать закреплению навыка в строевых упражнениях, совершенствовать акробатические упражнения.	Команды, подаваемые учителем, Стойка, мост.	Научиться правильно выполнять движения по команде учителя и ориентироваться по эталону с правильным положением стойка на лопатках, мост.	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: логические – подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности	20.11	20.11
33	1.Строевые упражнения. 2.Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. 3.Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. 4.Игра «Что изменилось?».	Контроль умений	Как правильно выполнять кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги? Совершенствовать строевые упражнения. Закрепить стойку на лопатках, согнув ноги перекаат вперед в упор присев. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	Стойка на лопатках, кувырок в сторону. Перекаат вперед в упор присев	Научиться. Кувырку вперед, стойке на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону	Регулятивные: оценка – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	Самоопределение: принятие образа хорошего ученика	23.11	23.11
34	Развитие двигательных способностей	Обобщение и систем	Какие элементы акробатики необходимо	Гимнастика с элементами	Научиться выполнять акробатичес	Регулятивные: учебные действия – использовать речь для регуляции своего действия.	Самоопределение: самостоятельн	25.11	25.11

	по методу круговой тренировки	атизация знаний	вспомнить? Научить выполнять акробатические элементы. Строевые упражнения.	акробатики.	кие упражнения.	Познавательные: знаково-символические средства – выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – адекватно использовать речь для использования своей деятельности	ость и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		
Висы. Строевые упражнения 7 часов									
35	1. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. 2. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висте. 3. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Решение частных задач	Как произвести расчет на первый второй в шеренге? Что такое вис? Закрепить навык строевой подготовки в шеренге и в круге.	Расчет в шеренге и в колонне, Вис на согнутых руках, вис стоя и лежа	Научиться четко, быстро, правильно выполнять строевые приемы, выполнять различные висы.	Регулятивные: саморегуляция – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	27.11	27.11
36	1. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. 2. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висте. 3. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	Решение частных задач	Как выполнить построение в две шеренги? Как правильно выполнять упоры? Научить выполнению перестроения из шеренги по одному в шеренгу по два, выполнять различные упоры.	Правильное выполнение упражнения на три счета. Правильное выполнение упоров и висов	Научиться правильно и четко выполнять перестроения в шеренге. Упражнения в упорах и висах.	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задач. Познавательные: общеучебные – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	30.11	30.11

	4.ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей					учителем			
37	1.Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. 2.Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. 3.Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. 4.ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Решение частных задач	Как правильно выполнять упражнения на гимнастической перекладине? Закрепить технику выполнения висов на гимнастической перекладине	Техника выполнения упражнения в висах на гимнастической перекладине	Научиться выполнять строевые упражнения и висы на гимнастической перекладине	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; выбирать наиболее эффективные способы решения задач; информационные – сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными). Коммуникативные: слушать и понимать собеседника; задавать вопросы; формулировать свою позицию	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; установка на здоровый образ жизни	02.12	02.12
38	1.Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. 2.Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. 3.Упражнения в	Решение частных задач	Почему важно правильно выполнять упражнение? Совершенствовать технику выполнения упражнения	Вис лёжа, вис стоя, вис на согнутых руках	Научиться правильно выполнять упражнения на гимнастической перекладине	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: знаково-символические средства – использовать знаково-символические средства для решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – формулировать	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: готовность и способность к саморазвитию	04.12	04.12

	упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. 4.ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей					свои затруднения; излагать свое мнение и позицию; <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	; принятие образа «хорошего ученика»		
39	1.Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. 2.Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. 3.ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Решение частных задач	Как выполнить построение в две шеренги? Как правильно выполнять упоры? Научить выполнению перестроения из шеренги по одному в шеренгу по два, выполнять различные упоры.	Правильное выполнение упражнения на три счета. Правильное выполнение упоров и висов	Научиться правильно и четко выполнять перестроения в шеренге. Упражнения в упорах и висах.	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решений задач. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности; нравственно-этическая ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	07.12	07.12

40	1. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. 2. Вис на согнутых руках. 3. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. 4. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Решение частных задач	Как выполнить строевые упражнения? Совершенствовать технику выполнения в строевых упражнениях, в висах и упорах.	Техника выполнения строевых упражнений, висах и упорах	Научиться взаимодействовать со сверстниками и в процессе освоения упражнений. соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – прообразовывать практическую задачу в познавательную; формулировать и удерживать учебную задачу; ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; нравственно-этическая ориентация: этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	09.12	09.12
41	Развитие двигательных способностей по методу круговой тренировки	Обобщение и систематизация знаний	Какие элементы в висах и упорах необходимо вспомнить? Совершенствовать технику выполнения в висах и упорах. Строевые упражнения.	Перестроение, Висы и упоры.	Научиться выполнять строевые упражнения, висы и упоры	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять последовательность промежуточных целей с учетом конечного результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выбирать и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: осуществлять взаимоконтроль и оценивать выполнение приема	Самоопределение: самостоятельность и ответственность за показанный результат	11.12	11.12
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии 7 часов									
42	1. Передвижение по диагонали, противоходом,	Решение частных	Как правильно выполнять упражнения	Гимнастическая скамейка,	Научиться лазанию, перелезани	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями	Смыслообразование: мотивация	14.12	14.12

	«змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. 2.Перелезание через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. 3.Игра «Посадка картофеля».	х задач	в лазании и перелезании? Научить составлению комплекса утренней гимнастики, лазанию по гимнастической стенке в разных направлениях	направления перелезания, ходьба.	ю и ходьбе по гимнастической скамейке.	ее реализации. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач	учебной деятельности (учебно-познавательная); нравственно-этическая ориентация: эстетические потребности, ценности и чувства		
43	1.Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. 2.Перелезание через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. 3.Игра «Посадка картофеля».	Решение частных задач	Как правильно выполнять упражнения на гимнастической лавочке? Научить подлазам и перелезанию, используя технику движения рук и ног	Техника лазания, подлаза и перелезания, используя гимнастическую лавочку	Научиться выполнять. Лазание подлазы и перелезания, используя технику рук и ног на гимнастической лавочке	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять способы взаимодействия, цели	Самоопределение: самостоятельная и личная ответственность за свои действия в достижении нужного результата	16.12	16.12
44	1.Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке.	Решение частных задач	Как правильно выполнять упражнения на гимнастической лавочке? Закрепить навыки, ходьбы подлазам и перелезанию,	Техника ходьбы лазания, подлаза и перелезания, используя гимнастическую	Научиться выполнять, ходьбу, лазание подлазы и перелезания, используя технику рук	Регулятивные: учебные действия – использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные – контролировать процесс и результат деятельности; самостоятельно создавать алгоритмы своей деятельности.	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности;	18.12	18.12

	2.Перелезание через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. 3.Игра «Посадка картофеля».		используя технику движения рук и ног на гимнастической скамейке	скамейку	и ног на гимнастической скамейке	Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности и сотрудничества с партнером	нравственноэтическая ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях		
45	Развитие координации и ловкости в подвижных играх: «Бег лошадок», «Переправа»	Обобщение и систематизация знаний	Как правильно выполнять упражнения со скакалкой и обручем? Научить правильно выполнять упражнения со скакалкой и обручем в играх	Бег лошадок, переправа	Научиться выполнять бег со скакалкой из города в город, в паре с напарником переправляться на другой берег, применять беговые упражнения для развития скоростных способностей	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленной задачи; осознанно произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Самоопределение: личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	21.12	21.12
46	1. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке.	Решение частных задач	Какими навыками важно овладеть при прыжках, лазанию и перелезанию? <i>(Передача и установка мяча.)</i> Совершенствовать	Техника ходьбы лазания, подлаза и перелезания, используя гимнастическую	Научиться выполнять, ходьбу, лазание подлазы и перелезания, используя технику рук	Регулятивные: контроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: контроль –	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на	23.12	23.12

	2.Перелазание через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. 3.Игра «Посадка картофеля».		навыки, ходьбы. подлазам и перелазанию, используя технику движения рук и ног на гимнастической скамейке. Учить прыжкам на возвышенность.	скамейку. Техника прыжка на стопку гимнастических матов.	и ног на гимнастической скамейке. Вскок на возвышенность.	осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату; <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения учебно-практических и познавательных задач	здоровый образ жизни		
47	1.Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. 2. Перелазание через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. 3.Игра «Посадка картофеля».	Решение частных задач	Какими навыками важно овладеть при прыжках, лазанию и перелазанию? (<i>Передача и остановка мяча.</i>) Совершенствовать навыки, ходьбы. подлазам и перелазанию, используя технику движения рук и ног на гимнастической скамейке, прыжкам на возвышенность.	Техника ходьбы лазания, подлаза и перелазания, используя гимнастическую скамейку. Техника прыжка на стопку гимнастических матов.	Научиться выполнять, ходьбу, лазание подлазы и перелазания, используя технику рук и ног на гимнастической скамейке. Вскок на возвышенность.		Смыслообразование: мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	25.12	25.12
48	Развитие двигательных способностей по методу круговой тренировки	Обобщение и систематизация знаний	Надо ли осознанно подходить к выполнению изученных упражнений? Почему? Совершенствовать технику изученных по методу круговой тренировки.	понятия: ловкость, изменение направления движения, прыжки на возвышенность.	Научиться правильно и четко выполнять упражнения и осмысливать свои действия при выполнении	Регулятивные: контроль – использовать установленные правила в способе решения поставленной задачи. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы; обращаться за помощь;	Самоопределение: принятие образа «хорошего ученика»; познавательный интерес к новому учебному материалу и способам	28.12	28.12

					упражнений	формулировать свои затруднения	решения новой задачи		
Способы физической деятельности 1 час									
49	1.Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. 2.Самостоятельные занятия 3.Подбор лыжного инвентаря	Постановка учебной задачи, поиск ее решения	Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой	Техника безопасности на лыжах, лыжный инвентарь, температурный режим	Знать и соблюдать правила техники безопасности и по лыжной подготовке, температурный режим, лыжный инвентарь	Регулятивные: коррекция – адекватно воспринимать замечания учителей по исправлению ошибок. Познавательные: общеучебные – осуществлять рефлексию способов действий – контроль и оценка процесса и результата деятельности. Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Самоопределение: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	11.01	11.01
Лыжная подготовка 29 часов									
50	1.Скользкий шаг. 2.Спуск в основной стойке.	Решение частных задач	Как переносят лыжи, вставляют ботинки в крепления? Научить правильному переносу лыж, одеванию ботинок в крепления и подготовке лыжни	Перенос лыж, лыжные ботинки, крепления для ботинок, лыжня	Научиться правильно переносить лыжи, обувать ботинки и прорезать лыжню	Регулятивные: оценка – соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованием конкретной задачи. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль, оценивать собственное поведение и поведение окружающих, оказывать взаимопомощь	Самоопределение: принятие образа хорошего ученика	13.01	13.01
51	1. «Трудолюбие и успехи лыжника» 2. «Терпение и труд	Игровой проект.	Как катить на одной лыже? Научить прокату на	Прокат, падение и подъем на	Научиться катить на одной лыже,	Регулятивные: учебные действия – использовать речь для регуляции своего действия.	Самоопределение: самостоятельн	15.01	15.01

	– всё перетрут» Игровой проект.		одной лыже, падению и подъему на лыжи	лыжах	падать и вставать на лыжи	Познавательные: <i>знаково-символические средства</i> – выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – адекватно использовать речь для использования своей деятельности	ость и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни		
52	1. Скользящий шаг 2. Спуск в основной стойке	Решение частных задач	Какими должны быть движения при скольжении на одной ноге? Научить: контролировать свои движения при скольжении на одной лыже	Контроль движения при скольжении. Удержание на одной лыже	Научиться удерживаться на одной лыже при скольжении как можно дольше и скользить как можно дальше	Регулятивные: <i>контроль</i> – различать способ и результат действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебно-практических задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению, уметь сотрудничать, находить выходы из спорных ситуаций	18.01	18.01
53	1. «Подготовка лыжников к соревнованиям» 2. «Ясность цели – залог успеха». Игровой проект.	Игровой проект	Как правильно двигаться попеременным двухшажным ходом? Освоить технику попеременного двухшажного хода. Составить план к подготовке к соревнованиям.	Попеременный двухшажный ход.	Научиться попеременному двухшажному ходу, удержанию туловища в этом положении.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>логические</i> – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Коммуникативные: <i>планирование</i> – задавать вопросы; строить для партнера понятные высказывания; <i>управление коммуникацией:</i> определять общую цель и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: готовность и способность к саморазвитию; принятие образа «хорошего ученика»; учебно-	20.01	20.01

						окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи		
54	1. Скользящий шаг 2. Поворот переступанием в движении.	Решение частных задач	Как правильно поворачивать на лыжах? Какая основная стойка на лыжах? Научить правильному повороту переступанием в движении.	Поворот в движении переступанием, основная стойка в скользящем шаге	Научиться выполнять повороты переступанием, сохранять равновесие в скользящем шаге.	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; выбирать наиболее эффективные способы решения задач; информационные – сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными). Коммуникативные: слушать и понимать собеседника; задавать вопросы; формулировать свою позицию	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; установка на здоровый образ жизни	22.01	22.01
55	1. Попеременный двушажный ход 2. Спуск в основной стойке с переходом в поворот.	Решение частных задач	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног?	Ритмика движения, согласованность движения	Научиться сочетанию движения левой ноги и правой руки	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: общеучебные –	Самоопределение: самостоятельная и личная ответственность	25.01	25.01

			Научить сочетанию рук и ног в движении попеременным двухшажным ходом.		в попеременном двухшажном ходе.	выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задачи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять способы взаимодействия, цели	ть за свои действия в достижении нужного результата		
56	1. «Здоровье и безопасность лыжников» 2. «Основа успеха» Игровой проект.	Игровой проект	Что даёт для здоровья лыжная подготовка? Активизировать внимание на пользе занятий лыжной подготовкой для здоровья.	Выносливость. Равномерный темп движения.	Научиться поддерживать темп, применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей	Регулятивные: контроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активное сотрудничество во взаимодействии коммуникативных задач	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	27.01	27.01
57	1. Скользящий шаг. 2. Скользящий шаг и поворот переступанием с продвижением вперёд.	Решение частных задач	Как удержаться как можно дольше в прокате на одной лыже? Научить длинному прокату на одной лыже	Длинный прокат на одной лыже. Правила игры «Пятнашки»	Научиться умению выполнять длинный прокат на одной лыже	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: знаково-символические средства – использовать модели и схемы для решения задачи. Коммуникативные: планирование – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности и сотрудничества с партнером	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности, оценка успешности учебной деятельности	29.01	29.01
58	1. «Основные средства лыжной подготовки.	Игровой проект	Для чего люди занимаются лыжной	Передвижение на лыжах разными	Научиться зарядке лыжника,	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в материализованной форме,	Смыслообразование: мотивация	01.02	01.02

	2. «Лучший выбор» Игровой проект.		подготовкой? Какие средства используют лыжника для укрепления своего здоровья. Подбирать для себя полезные и интересные средства лыжной подготовки.	способами, преодоление подъёмов и спусков, специальные упражнения лыжника.	технике лыжных ходов.	используя речь для регуляции своего действия. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения	учебной деятельности		
59	1. Скользящий шаг. 2. Одновременный бесшажный ход 3. Подъём «Лесенкой» прямо	Решение частных задач	Как добиться устойчивого положения в одновременном бесшажном ходе? Научить прокату в одновременном бесшажном ходе, удлиняя скольжение, правильно ставить лыжи на ребро при подъеме в гору	Длинный прокат, ребро лыжи, положение туловища	Научиться удерживать прокат на лыже до 3–4 м; удерживать лыжу на ребре при подъеме в гору	Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решений задач. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности; нравственно-этическая ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	03.02	03.02
60	1. Одновременный бесшажный ход.	Решение	Как выполнить одновременный	Одновременный	Научиться правильном	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие	Нравственно-этическая	05.02	05.02

	2. Спуск в основной стойке	частных задач	бесшажный ход? Научить правильному положению туловища и рук в одновременном бесшажном ходе, закрепить навык спуска в основной стойке	бесшажный ход.	у положению туловища и рук в одновременном бесшажном ходе, сохранять основную стойку при спуске.	после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	ориентация: уважительное отношение к другому мнению		
61	1. «Правила регулярной тренировки» 2. «Прояви волю» Игровой проект.	Игровой проект	Что такое круговая тренировка? Включить учащихся в систему регулярных занятий лыжной подготовкой.	Круговая тренировка.	Научиться придерживать правила регулярных занятий.	Регулятивные: контроль – адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению ошибок. Познавательные: знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	08.02	08.02
62	1. Скользящий шаг. 2. Попеременный двушажный ход	Решение частных задач	Закрепление навыков в катании на лыжах. Учить контролировать свои движения при ходьбе на лыжах	Совершенствование техники, контроль выполнения упражнений	Научиться контролировать свои движения при выполнении элементов лыжной подготовки	Регуляционные: контроль – вносить необходимые дополнения и изменения в способ решения. Познавательные: логические – подведение под понятие на основе выделения существенных признаков. Коммуникативные: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности в своей деятельности	10.02	10.02
63	1. Скользящий шаг 2. Поворот при спуске в стойке	Решение частных задач	Как выполнить поворот вправо или влево при спуске?	Повороты на спуске переступани	Научиться правильно выполнять	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении	Смыслообразование: мотивация	12.02	12.02

	устойчивости.	х задач	Научить выполнять поворот на спуске переступанием вправо или влево	ем	повороты на спусках	задач. <i>Познавательные:</i> знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	учебной деятельности; <i>самоопределение:</i> устойчивое следование в поведении социальным нормам		
64	1. «Особенности физической нагрузки при занятиях лыжной подготовкой». 2. «Дыхание – регулятор скоростей». Игровой проект.	Игровой проект	Как сохранить свежесть сил на лыжне? Формирование у детей представление о физической нагрузке, контролировать дыхание при передвижении на лыжах.	Усиленная работа сердца, учащённое дыхание.	Научиться регулировать физическую нагрузку путём контроля дыхания.	<i>Регулятивные:</i> учебные действия – выполнять учебные действия в материализованной и громкоречевой форме. <i>Познавательные:</i> знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества – договариваться о совместной деятельности и распределении функций участников игры	<i>Самоопределение:</i> самостоятельность и личная ответственность за свои действия по ходу игры	15.02	15.02
65	1. Скользящий шаг. 2. Повороты переступанием с продвижением вперёд. 3. Подъём «Лесенкой» прямо	Решение частных задач	Как правильно выполнять упражнения при поворотах и подъём «Лесенкой»? Научить правильной осанке, правильному положению рук и ног и уверенным действиям.	Равновесие, осанка, положение рук и ног в скользящем шаге.	Научиться выполнять все упражнения четко и уверенно, из числа разученных упражнений и выполнять их	<i>Регулятивные:</i> учебные действия – использовать речь для регуляции своих действий. <i>Познавательные:</i> общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;	<i>Нравственно-этическая ориентация:</i> уважительное отношение к другому мнению и позиции	17.02	17.02

						прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения			
66	1. Скользящий шаг и поворот переступанием с продвижением вперёд. 2. Повороты переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости.	Решение частных задач	О чем нужно помнить на подъемах и спусках при прохождении дистанции на лыжах? Помочь освоить навыки поворотов при спусках и подъемах на лыжах	Отработка элементов лыжных ходов	Научиться удерживать задачу при повторении учебного материала, составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению	19.02	19.02
67	1. «Координация движений лыжника» 2. «Ловкий лыжник» Игровой проект.	Игровой проект	Какими основными элементами должен владеть лыжник? Обучить согласовывать основные движения в попеременном двухшажном ходе, формировать навык самостоятельных занятий.	Отталкивание, скольжение, прокат, имитация, тактика.	Научиться согласованности движений в лыжных ходах.	Регулятивные: учебные действия – выполнять учебные действия в громкоречевой и умственной формах; использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: информационные – поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах. Коммуникативные: взаимодействие – строить монологическое высказывание; формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания; вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	22.02	20.02

						языка, слушать собеседника			
68	1. Попеременный двушажный ход 2. Одновременный бесшажный ход. 3. Спуск в основной стойке.	Решение частных задач	О чем нужно помнить на подъемах и спусках при прохождении дистанции попеременным и одновременным ходом? Помочь освоить навыки спусков и подъемов на лыжах, совершенствовать технику попеременнодвухшажного хода.	Отработка элементов лыжных ходов	Научиться удерживать задачу при повторении учебного материала, составлять комбинации из числа разученных упражнений и выполнять их	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению	24.02	24.02
69	1. «Удержание равновесия при передвижении на лыжах». 2. «Главный секрет лыжника» Игровой проект.	Игровой проект	Как сохранить и удержать равновесие? Учить анализировать технику упражнений. развивать способность сохранять равновесие на лыжах.	Одноопорное скольжение, равновесие при скольжении, длинный прокат	Научиться длинному прокату на одной лыже, удержанию равновесия туловища	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения поставленных задач. Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы; строить понятные для учителя высказывания	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная)	26.02	26.02
70	1. Одновременный бесшажный ход. 2. Прохождение дистанции 1 км.	Контроль знаний	Как будете работать над совершенствованием навыка одновременного бесшажного хода?	Выносливост, равномерный темп М: 5 – 8,00 4 – 8,30	Научиться проходить дистанцию 1 км в равномерном темпе	Регулятивные: коррекция – адекватно воспринимать замечания учителей по исправлению ошибок. Познавательные: общеучебные – осуществлять рефлексию способов действий – контроль и оценка	Самоопределение: внутренняя позиция школьника на основе	01.03	01.03

			Контрольное прохождение дистанции в равномерном темпе 1 км.	3 – 9,00 Д: 5 – 8,30 4 – 9,00 3 – 9,30		процесса и результата деятельности. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	положительно го отношения к школе		
71	1. «Бег на лыжах». 2. «Шаг за шагом». Игровой проект.	Игровой проект	Как правильно выполнить попеременный ход? Научить поддерживать равномерный темп при прохождении длинной дистанции, используя попеременный двухшажный ход	Выносливость. Равномерный темп движения. Попеременный двухшажный ход	Научиться поддерживать темп при продвижении на длинной дистанции, применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей	Регулятивные: контроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активное сотрудничество во взаимодействии коммуникативных задач	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	03.03	03.03
72	1. Попеременный двухшажный ход 2. Скользящий шаг. 3. Повороты переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости.	Решение частных задач	Закрепление навыков в катании на лыжах. Учить контролировать свои движения при ходьбе на лыжах	Совершенствование техники, контроль выполнения упражнений	Научиться контролировать свои движения при выполнении элементов лыжной подготовки	Регулятивные: контроль – использовать установленные правила в контроле способа решения учебной задачи. Познавательные: общеучебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем. Коммуникативные: управление коммуникацией – аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве совместной деятельности	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению; самоопределение: устойчивое следование в поведении социальным нормам	05.03	05.03

73	1. «Лыжник на горе» 2. «Устойчивая стойка» Игровой проект.	Игровой проект	Какая основная стойка при спуске и подъеме в гору? Учить правильной стойке при спуске и подъему способом «лестница»	Правильная поза в основной стойке, постановка лыжи на ребро в подъеме	Научиться контролировать свои движения при спуске и подъеме, выполнять спуск в основной стойке и подъем в гору	Регулятивные: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. Познавательные: знаково-символические средства – использовать знаково-символические средства для решения учебных задач. Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы; строить понятные для учителя высказывания; формулировать собственное мнение и позицию, строить понятные для партнера высказывания; вести устный и письменный диалог в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, слушать собеседника.	Смыслообразование: самооценка на основе успешности учебной деятельности; самоопределение: установка на здоровый образ жизни и реализация её в реальном поведении и поступках	10.03	10.03
74	.Попеременный двухшажный ход 2.Изменение стоек при спуске	Решение частных задач	Как правильно выполнить изменение стоек при спуске? Помочь учащимся овладеть навыком спуска в различных стойках в совершенстве, совершенствовать попеременный двухшажный ход	Высокая, средняя и низкая стойка, спуск. Попеременный двухшажный ход	Научиться работать над совершенствованием навыка спуска в различных стойках при многократном повторении	Регулятивные: контроль – использовать установленные правила в способе решения поставленной задачи. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения	Самоопределение: принятие образа «хорошего ученика»; познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	12.03	12.03

75	1. «Законы красоты в лыжном спорте» 2. «Эстет-лыжня» Игровой проект.	обобщение и систематизация знаний. Игровой проект	В чём проявляется красота лыжного спорта? Выразить красоту лыжного спорта в движении, поведении лыжника и других сходным образом акцентированных проявлениях личности.	Попеременный двухшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «Лесенкой»	Научиться технике изученных ходов, технике подъёма и спуска	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: передвигаться попеременным двухшажным лыжным ходом, подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке	Самоопределение: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	15.03	15.03
76	1.Равномерное передвижение до 3 км. 2.Игры на лыжах.	Урок - путешествие	Как правильно выполнить попеременный ход? Научить поддерживать равномерный темп при прохождении длинной дистанции, используя скользящий шаг	Выносливостъ. Равномерный темп движения. Скользкий шаг. Передвижение на лыжах до 3 км. без учёта времени.	Научиться поддерживать темп при продвижении и на длинной дистанции, применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей	Регулятивные: контроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активное сотрудничество во взаимодействии коммуникативных задач	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	17.03	17.03
77	1.Игры на лыжах по выбору учащихся.	Урок - игра	Как передвигаться и спускаться на лыжах? Совершенствовать технику	Ориентация в пространстве. Передвижение	Научиться технике передвижения и спуска на лыжах	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: контролировать	Развитие этических чувств, доброжелательности и	19.03	19.03

			передвижения на лыжах в подвижных играх.	ие на лыжах изученными способами.		свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой», играть в подвижную игру на лыжах	эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
78	1. Спортивно-игровой праздник и соревнования лыжников. 2. «Лыжня дружбы» Игровой проект.	обобщение и систематизация знаний. Игровой проект	Повторение ранее изученных лыжных ходов. Показать свои достижения на лыжне	Отработка элементов лыжных ходов	Научиться передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачивать на лыжах переступанием	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: информационные – поиск и выделение информации из различных источников. Коммуникативные: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению	22.03	22.03
Легкая атлетика 6 часа.									
79	1. Прыжки в высоту способом «перешагивания». 2. Челночный бег 3*10м/сек. 3. Развитие двигательных способностей	Решение частных задач	Как преодолеть прыжок в высоту способом «перешагивания»? Научить правильному выполнению прыжка в высоту способом «перешагивания»	Толчок в прыжке, толчковая нога. Челночный бег. М: 5 – 8,8 4 – 9,5 3 – 10,2 Д: 5 – 9,3 4 – 10,0	Научиться выполнять правильно толчок в прыжке в высоту, правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; саморегуляция: концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; применять правила и	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности; самоопределение: гуманистическое сознание; социальная компетентность как готовность к	01.04	01.04

				3 – 10,8	организм справляется с физическим и нагрузками	пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; ориентироваться в разнообразии способов решения задач; осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; ставить, формулировать и решать проблемы; самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. <i>Коммуникативные: инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения	решению моральных дилемм; устойчивое следование в поведении социальным нормам		
80	1.Прыжки в высоту способом «перешагивания». 2.Метание мяча в цель 2. Развитие двигательных способностей	Решение частных задач	Как правильно выполнять толчок в прыжке с разбега? Научить правильному толчку в прыжке в высоту применению прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей	Толчок в прыжке, толчковая нога. Метание мяча в цель.	Научиться выполнять правильно толчок в прыжке в высоту, правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическим и нагрузками	<i>Регулятивные: коррекция</i> – использовать установленные правила в игре; <i>контроль и самоконтроль</i> – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от эталона. <i>Познавательные: общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>Коммуникативные: управление коммуникацией</i> – определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения	<i>Смыслообразование:</i> уважительное отношение к мнению и решению товарищей	02.04	02.04
81	1. Прыжок в высоту.	Решение	Что такое	Толчок	Научиться	<i>Регулятивные: контроль</i> –	<i>Самоопределение:</i>	05.04	05.04

	2..Теоретические сведения. 3.Развите двигательных качеств.	ие частны х задач	активный отдых, его значение? Совершенствовать прыжок в высоту способом «перешагивания»	стойкой в прыжке. Игра «Кенгуру»	правильно выполнять толчок в прыжке с постановкой стопы и приземление на маховую ногу	соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от эталона. Познавательные: <i>знаково-символические средства</i> – использовать модели и схемы для решения задачи. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – формулировать собственное мнение и позицию для получения хорошего результата	ние: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе		
82	2.Метание мяча в цель. Прыжок в длину с места. 3. Развитие двигательных способностей (сила)	Решение частных задач	Как правильно выполнить метание мяча в цель? Закрепить навык в метании мяча в цель.	Закрепление навыка метания. Развитие силы.	Научиться правильно выполнять метание, соблюдая технику выполнения метательных упражнений	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели для решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	07.04	07.04
83	1. Прыжки в высоту способом «перешагивания». 2. Метание малого мяча в цель 3.Развитие двигательных способностей (Скоростно-силовых)	Решение частных задач	Как выполнять прыжки в высоту, метание в цель? Совершенствовать прыжок в высоту способом «перешагивания»	Разбег, толчок, переход через планку, приземление	Научиться правильно выполнять прыжок в высоту, метать мяч в цель	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат действия. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель совместной деятельности и пути ее достижения	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя)	09.04	09.04
84	1.Прыжки в высоту способом «перешагивания».	Контроль знаний	Как укрепить стопы, развивать дыхательную	Прыжки через препятствия	Научиться правильно выполнять	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – соотносить способ действия и его результат	Самоопределение: установка на	12.04	12.04

	2.Метание мяча в цель. 3.Развитие двигательных способностей. (гибкость)		систему. Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивания» и упражнений для развития гибкости в суставах	развитие гибкости М: 5 – 85 4 – 80 3 – 75 Д: 5 – 75 4 – 70 3 – 65	прыжок в высоту, метать мяч в цель, упражнения на гибкость на полу	с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы; строить понятные для партнера высказывания; использовать речь для регуляции своего действия.	здоровый образ жизни, мотивация учебной деятельности		
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

Подвижные игры 8 часов

85	Прыжки, развитие скоростно-силовой подготовки. «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка»	Урок - игра	Как правильно выполнять прыжки через препятствия? Научить выполнению прыжков из положения полуприседа	Прыжки из положения полуприседа Через препятствия	Научиться отталкиваться во время прыжков в высоту с места и одного шага	Регулятивные: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	Смыслообразование: самооценка на основе успешности учебной деятельности	14.04	14.04
86	Элементы игры в пионербол: ловля и передача мяча на месте.	Урок - игра	Как правильно ловить и передавать мяч? Учить технически правильно ловить и	Передача и ловля мяча	Научиться правильно выпускать мяч из рук, принимать	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план и способ действия для достижения необходимого результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> –	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на	16.04	16.04

			передать мяч		мяч двумя руками	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	основе положительного отношения к школе		
87	Бег, развитие скоростных способностей. Подвижные эстафеты	Подвижные эстафеты.	Что нужно помнить при выполнении упражнений в командных играх? Учить быстро реагировать и правильно выполнять задания в игровой обстановке	Командные действия, быстрое реагирование в игре	Научиться четко выполнять упражнения в сложной обстановке	<i>Регулятивные:</i> контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решений; <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. <i>Познавательные:</i> информационные – поиск и выделение необходимой информации для достижения успеха в играх. <i>Коммуникативные:</i> управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению и согласованные действия в игре	19.04	19.04
88	Ловля и передача мяча в парах через сетку. Поддача мяча через сетку с б. м.	Урок - игра	Как выполнять упражнения в поддаче мяча через сетку? Научить поддачи мяча через сетку, совершенствовать ловлю и передачу	Поддача мяча, ловля и передача мяча.	Научиться правильно выполнять технику движений рук и туловища; выполнять	<i>Регулятивные:</i> целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу. <i>Познавательные:</i> общеучебные – использовать общие приемы решения задач; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том	Смыслообразование: самооценка на основе успешности учебной деятельности	21.04	21.04

			мяча		ловлю и передачу мяча.	числе творческого и исследовательского характера. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для деятельности с учителем			
89	Ловля, броски, передача и ведение мяча. «Гонка мячей по кругу», «Игры с ведением мяча».	Урок - игра	Как развивать быстроту движений? Научить выполнять упражнения с баскетбольными мячами в групповой игре «Гонка мяче по кругу»	Групповые игры с баскетбольными мячами	Научиться передавать мяч своему игроку, освободиться от противника, закреплять в играх навыки бега и прыжков, скоростно-силовые и координационные способности	Регулятивные: <i>контроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения учебной задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве совместной деятельности	Нравственно-этическая ориентация: уважительное отношение к другому мнению; самоопределение: устойчивое следование в поведении социальным нормам	23.04	23.04
90	Ловля и передача мяча в парах через сетку. Подача мяча через сетку из-за лицевой линии	Урок - игра	Как выполнять упражнения в парах через сетку? Научить подачи мяча через сетку, совершенствовать ловлю и передачу мяча	Подача мяча из-за лицевой линии, ловля и передача мяча.	Научиться правильно выполнять подачу мяча из-за лицевой линии, выполнять ловлю и передачу мяча.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в познавательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно формулировать и выделять учебную/познавательную цель. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для учителя и одноклассников высказывания	Самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои действия при достижении хорошего результата, установка на здоровый образ жизни	26.04	26.04

91	Метание на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчёт».	Урок - игра	Как правильно выполнить метание? Совершенствовать метание на дальность и развивать глазомер в метании в цель	Размер цели и расстояния до цели	Научиться правильно принимать положение в метании на дальность и в цель.	Регулятивные: планирование – определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Познавательные: общеучебные – рефлексия способов и условий действий, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Смыслообразование: ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем, активизация сил и энергии к волевому усилению в ситуации мотивационного конфликта	28.04	28.04
92	Учебно-тренировочная игра в пионербол по упрощённым правилам	Обобщение и систематизация знаний	Какими навыками важно овладеть в действиях по пионерболу? (<i>Передача и ловля мяча.</i>) Закрепить элементы передачи, ловли и передачи мяча. в игре пионербол.	Чувство мяча во время выполнения упражнений ловли и передачи мяча	Научиться технически правильно выполнять элементы пионербола, упражнения в эстафете на координацию и мышление	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности конкретного результата при решении учебно-практических задач. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	Нравственно-этическая ориентация: навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	30.04	30.04

Способы физической деятельности 1 час

93	1.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.2.Метание малого мяча на дальность. 3.Развитие физических способностей. (обобщение и систематизация знаний)	Обобщение и систематизация знаний	Кто объяснит технику метания мяча с места и с 1 шага? Научить технике метания с места на три счета	Техника метания	Научиться правильно выполнять исходное положение в метании с места и выполнять упражнение на три счета	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – преобразовывать познавательную задачу в практическую. Познавательные: <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения учебных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью, объяснять свои затруднения	Смыслообразование: самооценка на основе успешности учебной деятельности	05.05	12.05
----	---	-----------------------------------	--	-----------------	---	---	--	-------	-------

Легкая атлетика 9 часов.

94	1.Высокий старт, бег по дистанции. 2.Метание малого мяча на дальность. 3.Способствовать развитию физических качеств. (развитие мышц живота)	Решение частных задач	Как развивать скорость на коротком отрезке и технически правильно метать мяч? Учить умению набирать скорость и поддерживать ее, правильному положению корпуса во время метания малого мяча	Поддержание скорости во время бега, положение корпуса и работа рук в метании мяча	Научиться набирать скорость после старта и поддерживать по всей дистанции; правильно выполнять структуру движения от ног до кисти руки в метании	Регулятивные: <i>планирование</i> – определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы;строить монологическое высказывание, слушать собеседника	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	07.05	12.05
95	1.Техника высокого старта. 2.Метание малого мяча	Решение частных задач	Каким должно быть положение на старте?	Высокий старт, набор	Научиться правильно выполнять	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять	Смыслообразование:	12.05	14.05

	мяча с места на дальность. Многоскоки. 3.Развитие физических способностей.	х задач	старте в беге на 30 м. Как поддержать темп бега по всей дистанции? Как правильно выполнять прыжки многоскоки Научить правильно выполнять высокий старт и набирать скорость по ходу бега, научить правильной постановке ноги для толчка	скорости и финиш. Толчок стопой в прыжке. Игра «Кенгуру»	выполнять положение во время старта и набирать скорость бега по всей дистанции, быть выносливым, описывать технику выполнения беговых упражнений, правильно выполнять толчок	итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: знаково-символические средства – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач; моделировать, то есть выделять и обобщенно фиксировать существенные признаки объектов с целью решения конкретных задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – проявлять активность во взаимодействии; определять общую цель и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	мотивация учебной деятельности; самоопределение: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки		
96	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Высокий старт. 3.Метание малого мяча на дальность	Решение частных задач	Как выполнять прыжки в длину с разбега, метание на дальность? Учить прыжкам в длину с разбега, совершенствовать технику метания на дальность.	Прыжки в длину с разбега. Техника метания мяча.	Научиться правильно выполнять несколько шагов в прыжке в длину; технике метания мяча на дальность.	Регулятивные: планирование – составлять план и последовательность действий. Познавательные: знаково-символические средства – выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков с целью решения конкретных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач	Смыслообразование: мотивация учебной деятельности и самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности	14.05	14.05
97	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Метание малого мяча	Решение частных задач	Как технически правильно выполнять метание мяча	Метание с поворотом корпуса.	Научиться правильно выполнять метание мяча	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	Нравственно-этическая ориентация:	17.05	17.05

	мяча с места на дальность 3. Развитие физических способностей.	х задач	с места? Учить технике поворота корпуса в метании мяча на дальность. Совершенствовать прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега	поворот корпуса при метании с фиксацией руки и кисти в конечной фазе метания	ее выполнения. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	умение выслушать иное мнение и найти правильное решение		
98	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Метание малого мяча на дальность. 3.Развитие физических способностей (силовая подготовка)	Оценочный.	Как правильно выполнить метание мяча на дальность? Оценить технику в метании мяча на дальность и прыжках в длину с разбега.	Закрепление навыка метания и прыжка в длину с разбега. Метание: М: 5 – 20 4 – 17 3 – 15 Д: 5 – 15 4 – 12 3 – 10 Прыжки в длину с разбега: М: 5 – 270 4 – 240 3 – 200 Д: 5 – 220 4 – 170 3 – 120	Научиться правильно выполнять метание, соблюдая технику выполнения метательных упражнений, выполнять прыжок в длину с разбега	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: знаково-символические средства – создавать и преобразовывать модели для решения задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение: внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе	19.05	19.05
99	1.Бег и прыжки в длину с разбега. 2.Метание мяча с места.	Решение частных задач	Как правильно выполнить метание мяча на дальность?	Закрепление навыка метания,	Научиться правильно выполнять	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его	Самоопределение: внутренняя	21.05	21.05

		задач	Закрепить навык в метании мяча на дальность, совершенствовать технику бега и прыжка в длину с разбега.	бега и прыжка.	метание, соблюдая технику выполнения метательных упражнений, технике прыжка и бега.	оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>знаково-символические средства</i> – создавать и преобразовывать модели для решения задач. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения	позиция ученика на основе положительного отношения к школе		
100	Промежуточная аттестация в форме мониторинга. Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание М) и подъём туловища за 30 сек.(Д)	Контроль знаний	Что нужно для того, чтобы успешно выполнить тестовые упражнения? Цель: проверить физическую подготовленность учащихся за учебный год	Физическая подготовленность учащихся Тестирование согласно единым требованиям к проведению мониторинга	Научиться проявлять (демонстрировать уровень) физическую подготовленность на конец учебного года	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения положительного результата на конец учебного года; <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	24.05	24.05
101	Промежуточная аттестация в форме мониторинга. Тестовые упражнения челночный бег, прыжки в длину с места, бег 1000 м	Контроль знаний	Что нужно для того, чтобы успешно выполнить тестовые упражнения? Проверить	Физическая подготовленность учащихся. Тестирование согласно единым	Научиться проявлять (демонстрировать уровень) физическую подготовленность	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения положительного результата на конец учебного года; <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной	26.05	26.05

			физическую подготовленность учащихся за учебный год	требованиям к проведению мониторинга	ность на конец учебного года	стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	деятельности		
102	1.Подвести итоги учебного года. 2.Теория о закаливании 3.Задание на лето.	Обобщающий	Какие процедуры необходимо для закаливания? Подвести итог за учебный год	Физическая подготовленность учащихся. Закаливание организма в летний период.	Научиться проявлять (демонстрировать уровень) физическую подготовленность на конец учебного года	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения положительного результата на конец учебного года; <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	28.05	28.05

тематическое планирование 4 класс 102 часа

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Вид учебной деятельности	Планируемые результаты в соответствии (с ФГОС)			Дата	
					Предметные	Метопредметные	Личностные	План	Факт
Знания о физической культуре 1 час									
1	1.Инструктаж по ТБ. 2.Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. 3.Высокий старт, бег по дистанции, прыжки в длину с места. 4.Подвижная игра «Салки»	Вводный	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке?	Закрепить навыки построений и перестроений; развивать координацию движений в упражнениях утренней гимнастики	Научатся: - соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; технике высокого старта, прыжкам в длину с места, организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материал	02.09	02.09

Легкая атлетика 9 часов

2	1.Сторевые упражнения. 2. Высокий старт, бег по дистанции, прыжки в длину с места, с разбега. 3.Развитие двигательных качеств.	Применение знаний и умений.	Какой должна быть спортивная форма для занятий на улице?	Учить бегу в равномерном темпе по дистанции до 400 метров; закрепить навык выполнения высокого старта и низкого старта, стартового ускорения; прыжка в длину с места и разбега.	Научится: - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; - технически правильно выполнять высокий и низкий старт, стартовое ускорений; прыжок с места и разбега	Познавательные: самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	03.09	03.09
3	1.Прыжок в длину с разбега. 2.Развитие двигательных качеств (скоростная подготовка).	Комбинированной	Почему тестирование проводится два раза в год?	Закрепить прыжок в длину с разбега, учить развивать скорость на 30 метров.	Научатся; - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять легкоатлетические упражнения прыжки в длину с разбега	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	07.09	07.09

						приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.			
4	1.Бег по дистанции. 2.Прыжок в длину с разбега. 3.Развитие двигательных качеств (гибкость)	Комбинированной	Каковы организационные приёмы прыжков?	Тестирование прыжков с места, совершенствовать технику бега и прыжков в длину с разбега	Научатся: технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - технически правильно отталкиваться и приземляться.	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	09.09	09.09
5	1.Бег по дистанции. 2.Прыжок в длину с разбега. 3.Развитие двигательных качеств.	Комбинированной	Каковы организационные приёмы выполнения контрольных забегов	Закрепить прыжок в длину с разбега, учить распределять силы по дистанции	Научиться: выполнять легкоатлетические упражнения прыжки в длину с разбега	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные:	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	10.09	10.09

						формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.			
6	1.Бег по дистанции. 2.Прыжок в длину с разбега. 3.Развитие двигательных качеств (гибкость)	Комбинированной	Каковы организационные приёмы прыжков? Тестирование прыжков с места, совершенствовать технику бега и прыжков в длину с разбега.	Тестирование прыжков с места, совершенствовать технику бега и прыжков в длину с разбега.	Научатся: технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - технически правильно отталкиваться и приземляться.	Познавательные: ориентируется в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Проявляют положительные качества личности и управляют своим эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	14.09	14.09
7	1.Метание малого мяча на дальность с места и с одного шага. 2.Бег 60 м/сек. 3. Развитие	Урок - соревнование	Каковы организационные приемы выполнения контрольных забегов на 60 метров?	Учить выполнять бег на 60 м с высокого старта; учить технике метания малого мяча на	Научится выполнять упражнения для развития двигательных навыков — технически	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками	16.09	16.09

	двигательных качеств. (Прыжок в длину с места.)		метания малого мяча на дальность	дальность	метать мяч на дальность и правильно выполнять забеги на дистанцию. 60 м/сек.	учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	и; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
8	1.Метание малого мяча на дальность с одного (крестного) шага. 2.Многоразовые прыжки. 3. Развитие двигательных качеств (выносливость)	Комбинированной	Корректировка техники метания, повторить многоразовые прыжки.	Дальнейшее обучение технике метания, повторить многоразовые прыжки. .	Научиться — выполнять легкоатлетические упражнения; - метать мяч на дальность с одного (крестного) шага.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	17.09	17.09
9	1.Многоразовые прыжки. 2.Метание малого мяча на дальность 3.Развитие двигательных качеств.	Урок - соревнование	Корректировка техники бега и метания .	Учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000 м	Научить — выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); - равномерно распределять свои силы для завершения	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	21.09	21.09

					длительного бега	учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.			
10	1.Метание малого мяча на дальность с одного (крестного) шага. 2. Развитие двигательных качеств (выносливость бег до 2000 м.)	Комбинированной	Как распределять силы в беге на длинные дистанции? Техника метания малого мяча на дальность; развивать выносливость	Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность;	Научатся: метать мяч на дальность с одного (крестного); - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Оrientируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	23.09	23.09
Знания о физической культуре 1 час									
11	1.Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. и ее	Изучение нового материала	Как бегать на длинную дистанцию с высокого старта, распределять силы по дистанции. Подвижные игры.	Учить правильной технике бега с высокого старта, учить правильно распределять	Научатся: — характеризовать значение физической подготовки солдат в	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру	Оrientируются на доброжелательное общение и взаимодействие со	24.09	24.09

	<p>значением для подготовки солдат русской армии.</p> <p>2.Обучение бегу по пересечённой местности (кросс) с высокого старта</p> <p>3.Игра-эстафета «За мячом противника»</p>			силы по дистанции.	русской армии; — выполнять кроссовую подготовку	<p>как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>сверстникам и; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		
Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности) 7 час.									
12	<p>1.Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).</p> <p>2.Игра «Салки на марше».</p> <p>3.Развитие выносливости</p>	Комбинированной	Как правильно распределять силы по дистанции?	Учить правильной технике бега по пересечённой местности.	Научиться - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для</p>	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	28.09	28.09

						регуляции своего действия.			
13	1.Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). 2.Игра «День и ночь». 3.Развитие выносливости	Комбинированный	Как правильно распределять силы по дистанции?	Учить правильной технике бега по пересечённой местности	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Оrientирую тся на понимание причин успеха в учебной деятельности	30.09	30.09
14	1.Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). 2.Игра «День и ночь». 3.Развитие выносливости	Комбинированный	Каковы правильно выполнять бег по пересечённой местности?	Совершенствовать технику бега по пересечённой местности	Научатся: -выполнять легкоатлетические упражнения; — соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в беге по пересечённой местности.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; [адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не	Оrientирую тся на понимание причин успеха в учебной деятельности и: самоанализ и самоконтроль результата	01.10	01.10

						совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.			
15	1.Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). 2.Игра «На буксире». 3.Развитие выносливости	Комбинированной	Как преодолевать бугры и ямы при беге?	Совершенствовать технику бега по пересечённой местности	Научатся: - выполнять Бег по пересечённой местности; - выполнять организующие строевые команды и приемы	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника	05.10	05.10
16	1.Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). 2.Игра «На буксире». 3.Развитие выносливости	Комбинированной	Какова этапность обучения по пересечённой местности (кросс)?	Совершенствовать технику бега по пересечённой местности	Научится: - выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	-7.10	07.10

						решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.			
17	1.Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). 2.Игра «На буксире». 3.Развитие выносливости	Комбинированной	Какие упражнения разминки следует выполнять перед кроссом?	Совершенствовать технику бега по пересечённой местности		Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника	08.10	08.10
18	1.Кросс 1 км по пересечённой местности. 2.Игра «Охотники и зайцы»	Урок - соревнование	Корректировка техники бега по пересечённой местности (кросс) на дистанции 1000 м	Провести учёт в беге по пересечённой местности (кросс) на дистанции 1000 м	Научится - выполнять бег по пересечённой местности	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей,	Оrientируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	12.10	12.10

						родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.			
Способы физической деятельности 1 час									
19	1.Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. 2.Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	Изучение нового материала	Как правильно регулировать физическую нагрузку? глазомер и точность при выполнении эстафет с мячами	Развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении эстафет с мячами	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Оrientируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	14.10	14.10
Подвижные игры с элементами игры в баскетбол 8 час.									
20	1.Ознакомление с правилами безопасности	Урок - игра	Какие действия на уроке могут привести к	Учить быстрому движению при передаче	Научатся: - технически правильно	Познавательные: ставят и формулируют проблемы;	Принимают образ «хорошего	15.10	15.10

	в упражнениях с мячами. 2.Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. 3.Игра «Передал - садись»		травмам?	и ловле баскетбольного мяча; закрепить навык ведения мяча правой (левой) рукой в движении.	бросать и ловить мяч при быстром движении; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и УСЛОВИЯМИ ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника		
21	1.Совершенство вание техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. 2.Подвижная игра «Мяч соседу»	Урок - игра	Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения?	Закрепить навык бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения	Научатся: - распределять свои силы во время медленного разминочного бега; - правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляциисвоего действия.	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	19.10	19.10
	1.Совершенство	Урок -	Как выполнять	Закрепить	Научатся-	Познавательные:	Раскрывают	21.10	21.10

22	вание бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. 2.Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	игра	бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения?	навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения	выполнять броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук	ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	внутреннюю позицию школьника		
23	1.Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». 2.Совершенство вание броска двумя руками от груди. 3.Подвижная игра «Мяч среднему»	Урок - игра	Развитие быстроты и выносливости.	Учить быстрому движению при ловле и передаче баскетбольного мяча различными способами	Научатся: — организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	22.10	22.10
	1.Обучение	Урок -	Как правильно	Развивать	Научатся:	Познавательные:	Принимают	26.10	26.10

24	<p>ведению мяча в движении с изменением направления.</p> <p>2. Совершенство в броске мяча в кольцо.</p> <p>3. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол</p>	игра	вести и бросать мяч в кольцо?	координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	<p>- выполнять движение с мячом с изменением направления;</p> <p>- соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	<p>ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника		
25	<p>1. Ознакомление с передвижениями и баскетболиста в игре.</p> <p>2. Обучение поворотам на месте с мячом в руках.</p> <p>3. Игра в мини-баскетбол</p>	Урок - игра	Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом?	Учить правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага	<p>Научатся:</p> <p>- технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках;</p> <p>- взаимодействовать с партнерами в игре</p>	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего</p>	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	28.10	28.10

						действия.			
26	1.Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. 2.Игра в мини-баскетбол	Урок - соревнование	Развитие скоростно-силовых качеств в поднимании туловища из положения лежа на спине на время.	Учить поднимать туловище из положения лёжа на спине за 30 секунд	Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника	29.10	29.10
27	1.Совершенство вание баскетбольных упражнений. 2.Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. 3.Игра в мини-баскетбол	Урок - игра	Как действовать в игре командой?	Развивать навык выполнения баскетбольных упражнений в команде	Научатся - выполнять упражнения для развития ловкости и координации; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиям ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего	Оrientируются на самоанализ и самоконтроль результата	09.11	09.11

								действия.	
Гимнастика 21 час									
28	1.Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале, с инвентарем и на гимнастических снарядах. 2.Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. 3.Подвижная игра «Перестрелка»	Комбинированный	Правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.	Учить выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамейки и стенка)	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Понимание причин успеха в учебной деятельности	11.11	11.11
29	1.Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений, 2.Контроль двигательных	Контрольный. Урок - игра	Как избежать травм во время занятий физическими упражнениями? Подтягивание на низкой и высокой перекладине	Закрепить умение в подтягивании на высокой (М) и низкой (Д) перекладине. Мальчики: 5 - 6 4 - 4	Научатся: -соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	12.11	12.11

	качеств: силовая подготовка. 3.Подвижная игра «Посадка картофеля»			3 – 3 Девочки: 5 - 18 4 - 15 3 – 10	физическими упражнениями - организовывать и проводить подвижные игры	физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.			
30	1.Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. 2.Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания	Применение знаний, умений	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. (Перекаты, упоры, кувырки.	Закрепить навыки выполнения упражнений акробатики	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника	16.11	16.11
	1.Совершенствование упражнений:	Применение	Каковы правила выполнения	Учить выполнять	Научатся: - выполнять	Познавательные: используют общие	Ориентируются на	18.11	18.11

31	стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. 2. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	ние зна-ний, уме-ний	упражнений акробатики и гимнастики? Стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.	упражнения фронтальным, поточным и групповым методом	упражнения для оценки динамики индивидуально го развития основных физических качеств	приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. результата.	понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		
32	1. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». 2. Контроль выполнения акробатических упражнений. 3. Подвижная игра «Посадка картофеля»	Ком-бини-рованный	Как выполняются акробатические упражнения? Контроль выполнения акробатических упражнений	Закрепить умение выполнения кувырков вперед, назад, стойка на лопатках.	Научатся: - выполнять кувырки вперед, назад, стойка на лопатках; - организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	19.11	19.11

						с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия,			
33	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	Применение знаний, умений	Какова этапность при обучении прыжкам со скакалкой? Умение прыгать и пробегать через длинную вращающуюся скакалку; учить выполнять упражнения в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	Закрепить умение прыгать и пробегать через длинную вращающуюся скакалку; учить выполнять упражнения в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	Научатся: - выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	23.11	23.11
34	1.Контроль двигательных качеств (прыжки на скакалке. 2.Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. 3.Игра «Ниточка и иголочка»	Урок - соревнование	Что такое круговая тренировка? Выполнение упражнений по методу круговой тренировки (по станциям)	Развивать прыгучесть, выносливость в упражнении на скакалке	Научатся: - выполнять акробатические упражнения методом круговой тренировки; - организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью;	Принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	25.11	25.11

						договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
35	1.Обучение опорному прыжку через гимнастического козла в упор на колени. 2.Игра «Попрыгунчики-воробушки»	Изучение нового материала	Прыжки через гимнастического козла. Прыжок через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях.	Учить прыжкам через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла; - организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	26.11	26.11
36	1.Совершенствование опорному прыжку через гимнастического козла в упор на колени 2.Игра «Попрыгунчики-воробушки»	Применение знаний, умений	Прыжки через гимнастического козла в упор на коленях.	Закрепить умение опорного прыжка через гимнастического козла в упор на коленях.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла; - уметь правильно	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные:	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	30.11	30.11

					отталкиваться о гимнастический мостик.	планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.			
37	1.Обучение опорному прыжку через гимнастического козла в целом 2.Игра «Попрыгунчики-воробушки»	Изучение нового материала	Прыжки через гимнастического козла различными способами.	Учить прыжкам через гимнастического козла с разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор присев и соскок вперед	Научатся: - выполнять опорный прыжок в целом организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	02.12	02.12
38	1.Совершенствование прыжков через гимнастического козла. 2.Развитие внимания, координации,	Комбинированный	Правила передвижения по полосе препятствий с использованием гимнастических снарядов.	Учить безопасному преодолению полосы препятствий	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложениям оценку	Раскрывают внутреннюю позицию школьника	03.12	03.12

	двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий					учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.			
39	1.Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. 2.Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг., 2 кг)	Изучение нового материала	Какими способами регулируется физическая нагрузка? Силовые качества при выполнении упражнений	Развивать силовые качества при выполнении упражнений	Научатся: - выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановкой рук	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	07.12	07.12

40	<p>.Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя, отжимание от пола.</p> <p>2.Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки.</p> <p>3.Игра «Ниточка и иголочка»</p>	Комбинированный. Контрольный	<p>Техника выполнения акробатических упражнений.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя и силовая подготовка..</p> <p>Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя, отжимание от пола)</p>	Развивать гибкость в упражнении наклон вперед из положения стоя и силовую подготовку.	<p>Научатся:</p> <p>- выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки;</p> <p>- организовывать и проводить подвижные игры</p>	<p>Познавательные:</p> <p>ставят и формулируют проблемы.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	Принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	09.12	09.12
41	<p>1.Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине.</p> <p>2.»Игра «Ниточка и иголочка»</p>	Изучение нового материала	<p>Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастической перекладине.</p> <p>Перемах из виса стоя на низкой перекладине</p>	Учить выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине	<p>Научатся:</p> <p>— технически правильно выполнять перемах.из виса стоя на низкой перекладине;</p> <p>- соблюдать правила взаимодействия</p> <p>- организовывать и проводить подвижные игры</p>	<p>Познавательные:</p> <p>используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные:</p>	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	10.12	10.12

						используют речь для регуляции своего действия.			
42	1.Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. 2.Подвижная игра «Перемена мест»	Изучение нового материала	Какова этапность при обучении перемахам на перекладине? упражнение на перекладине: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед на ноги	Учить выполнять серию упражнений на перекладине: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед на ноги	Научатся: — соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника	14.12	14.12
43	1.Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой (Д) и высокой (М) Перекладине. 2.Лазание по гимнастической стенке 3.Совершенствование кувырков вперед. 4.Подвижная игра	Проверка и коррекция знаний и умений	Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке. навык выполнения кувырка вперед. Контрольный норматив подтягивание Мальчики: 5 - 6 4 - 4 3 – 3 Девочки: 5 - 18	Учить лазанью по гимнастической стенке; закрепить навык выполнения кувырка вперед	Научатся: - технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырки); - соблюдать правила безопасного поведения во время занятий	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	Оrientируются на понимание причин успеха в учебной деятельности и: самоанализ и самоконтроль результата.	16.12	16.12

	«Перемена мест»		4 - 15 3 – 10			Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.			
44	1.Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты» 2.Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	Комбинированный	Упражнения акробатики в парах.	Закрепить навык выполнения упражнений гимнастики	Научатся: -- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	17.12	17.12
45	1.Лазанья по канату в три приема. 2.Развитие скоростно-	Изучение нового материала	Как выполнять лазанье по канату? Лазанью по канату в три приема	Учить лазанью по канату в три приема	Научатся: - лазанию по канату в три приема	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко	Оrientируются на самоанализ и самоконтроль	21.12	21.12

	силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). 3.Подвижная игра «Кто быстрее»	риала				характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	ь результата		
46	1.Совершенствован ие лзанья по канату в три приема. 2. Контроль двигательных качеств: (мышц брюшного пресса) 3.Подвижная игра «Кто быстрее»	При- мене- ние зна- ний, уме- ний	Как выполнять лзанье по канату? Подъём туловище из положения лёжа на спине за 1 минуту	Закрепить полученные навыки при лзании по канату в три приема, подъём туловище из положения лёжа на спине за 1 минуту	Научатся: - технически правильно выполнять лзание по канату в три приёма;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Ориентирую тся на самоанализ и самоконтрол ь результата	23.12	23.12

47	<p>1.Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>2.Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.</p> <p>3.Подвижная игра «Салки с мячом»</p>	Комбинированный	<p>Правила безопасности в упражнениях с гимнастическими палками.</p> <p>Развивать внимание и координацию в упражнениях с гимнастическими палками</p>	Развивать внимание и координацию в упражнениях с гимнастическим и палками	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой 	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	Раскрывают внутреннюю позицию школьника	24.12	24.12
48	<p>1.Совершенствование бросков теннисного мяча в цель.</p> <p>2.Разучивание упражнений на коррекцию осанки.</p> <p>3.Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»</p>	Комбинированный	Как развивать точность броска теннисного мяча	Учить точным броскам теннисного мяча	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - точно бросать мяч; - выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки 	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей</p>	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	28.12	28.12

						различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.			
Способы физической деятельности 1 час									
49	Значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки	Изучение нового материала	Какие существуют способы закаливания? Выполнению правил страховки и помощи при выполнении упражнений	Учить выполнению правил страховки и помощи при выполнении упражнений	Научатся: - самостоятельно подбирать методы и приемы закаливания; - выполнять упражнения со страховкой.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	11.01	11.01
Лыжная подготовка 29 часов									
50	1.Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыж-	Изучение нового материала	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.	Закрепить навык переноса и крепления лыж выполнения,	Научатся: -, соблюдать правила поведения и предупрежден	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные:	Проявляют положительные качества личности и	13.01	13.01

	ной подготовки. 2. Подбор лыжного инвентаря 3. Строевые упражнения с лыжами.	риала		строевые упражнения с лыжами	ия травматизма во время занятий лыжной подготовкой	планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
51	1. «Одежда и инвентарь для зимнего спорта» 2. «Яркая зима»	Игровой проект	Как подбирать спортивную форму в соответствии с погодой? Передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	Закрепить навык передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	Научатся: - технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	14.01	14.01
52	1. Скользящий шаг. 2. Спуск в низкой стойке и подъём «полупёлочкой	Применение знаний и умений	Как правильно подбирать лыжи и палки в соответствии с ростом?	Продолжить учить отталкивание в скользящем шаге; ознакомить со спуском в	Научатся: - спуску в низкой стойке; технически - правильно выполнять отталкивание в	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	18.01	18.01

				низкой стойке и подъёму «полуёлочкой»	скользящим шагом;	поставленных, задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	х целей		
53	1.«Олимпийские задания в зимнем спорте» 2. «Вызов Белой олимпиады»	Игровой проект	Выполнение чередования шага и хода на лыжах?	Активизировать интерес детей к зимнему спорту, формировать в классе спортивные отношения, основанные на олимпийских идеалах.	Научатся: - выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	20.01	20.01
54	1.Скользящий шаг. 2.Спуск в низкой стойке.	Применение знаний	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Как избежать падения	Учить движению толчковой и маховой ноги	Научатся: - технически правильно выполнять	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие	21.01	21.01

		й и умений	при спуске с горки на лыжах	при удержании равновесия, учить касаться каленей грудью при спуске в низкой стойке	скользящий шаг и касаться грудью коленей при спуске.	<p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	и упорство в достижении поставленных целей		
55	1. «Основные навыки передвижения на лыжах». 2. «Верные шаги»	Игровой проект	Как правильно распределять силы при ходьбе на лыжах на большой дистанции	Повторить технику лыжных ходов; выполнить с ними учебно-тренировочные задания на лыжах.	Научатся: - выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах)	<p>Познавательные: ориентируются разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	25.01	25.01
56	1.Скользящий шаг. 2.Спуск в низкой	Применение	Какие действия и команды выполняются при	Совершенствовать навык выполнения	Научатся: - выполнять упражнения	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов</p>	Проявляют дисциплинированность,	27.01	27.01

	стойке. 3.Подъём «полуёлочкой».	знани й и уме- ний	обгоне на лыжах. Подъём в гору «полуёлочкой» Строевые упражнения с лыжами.	скользящего шага, спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой»	для развития координации при спуске в низкой стойке на лыжах	решения, задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	трудолюбие и упорство в достижении поставленны х целей		
57	1. «Разминка лыжника» 2. «На лыжах и без лыж»	Игров ой проек т	Какие упражнения разминки выполняются перед прохождением дистанции на лыжах.	Учить общеукрепля ющие, развивающие и разночные комплексы.	Научатся: - самостоятель- но организовать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплини рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленны х целей	28.01	28.01
	1.Скользящий шаг и попеременный	При- мене-	Скользящий шаг и попеременный	Научить правильному	Научатся: - технически	Познавательные: ориентируются в	Проявляют дисциплины	01.02	01.02

58	двухшажный ход. 2. Поворот переступанием в движении.	знание и умений	двухшажный ход. Как правильно поворачивать на лыжах	повороту переступанием в движении.	правильно выполнять повороты.	разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
59	1. Скользящий шаг и попеременный двухшажный ход. 2. Спуск в низкой стойке. 3. Поворот переступанием с продвижением вперед.	Применение знаний и умений	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног. Оценить повороты переступанием с продвижением вперед	Научить сочетанию рук и ног в движении попеременным двухшажным ходом.	Научиться сочетанию движения левой ноги и правой руки в попеременном двухшажном ходе	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задачи. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять способы взаимодействия, цели.	Самостоятельная и личная ответственность за свои действия в достижении нужного результата	03.02	03.02
60	1. «Азы лыжной техники» 2. «Чистосердечная работа»	Игровой проект	Развитие выносливости Оценить тренировочную работу на лыжах	Учить тренировочной работе с использованием различной лыжной техники	Научатся: - выполнять упражнения для развития выносливости при	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие	04.02	04.02

					прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии,	вие со сверстникам и; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
61	1. «Тренировка техники на склоне» 2. «Смелость равна осмотрительности»	Игровой проект	Ознакомить с горнолыжным спортом на материале Олимпийских игр.	Совершенствовать технику движений на лыжах по склону.	Научатся: — технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки при подъеме и спуске, использовать их в соревновательной деятельности	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	08.02	08.02
62	1. Попеременный двухшажный ход. 2. Одновременный бесшажный ход.	Применение знаний	В каких случаях применяется попеременный двухшажный и	Закрепить навык попеременного двухшажного	Научатся: - технически правильно выполнять	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие	10.02	10.02

		й и умений	одновременный бесшажный ходы.	хода, ознакомить с отталкиванием руками в одновременном бесшажном ходе.	отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	и упорство в достижении поставленных целей		
63	1. «Новая лыжная техника» 2. «Быстрые лыжи»	Игровой проект	Развитие выносливости. Движение на лыжах коньковым ходом.	Ознакомить детей с новой лыжной техникой на материале Олимпийских игр; опробовать лыжную технику конькового хода	Научатся: - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	11.02	11.02
64	1 Попеременный душажный ход. 2.Одновременный бесшажный ход.	Применение знания	Какой интервал соблюдается при очередном старте на лыжах.	Совершенствовать технику попеременного душажного	Научатся: — технически правильно выполнять двига-	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие	15.02	15.02

	3.Спуск в низкой стойке.	й и умений	Отработка попеременного хода, одновременного бесшажного хода., спуск в низкой стойке.	хода, закрепить отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе.	тельные действия лыжной подготовки.	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	и упорство в достижении поставленных целей		
65	1.Одновременный бесшажный ход. 2. Поворот переступанием в движении.	Применение знаний и умений	Как правильно поворачивать на лыжах? Какая основная стойка на лыжах?	Научить правильному повороту переступанием в движении	Научиться выполнять повороты переступанием сохранять равновесие в одновременно м бесшажном ходе.	Регулятивные: – применять установленные правила в планировании способа решения; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Познавательные: – использовать общие приемы решения поставленных задач; выбирать наиболее эффективные способы решения задач; информационные – сбор информации	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; установка на здоровый образ жизни	17.02	17.02

						(извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными). Коммуникативные: слушать и понимать собеседника; задавать вопросы; формулировать свою позицию			
66	1. «Лыжный кросс» 2. «Трудная трасса»	Урок - соревнование	Как распределять силы при ходьбе на лыжах на большой дистанции.	Провести с детьми лыжный кросс, стимулируя их взаимопомощь и поддержку друг друга при прохождении трассы всеми участниками	Научиться: освоить технику передвижения по пересеченной местности	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	18.02	18.02
67	1. Попеременный двухшажный ход. 2. Одновременный бесшажный ход. 3. Поворот переступанием в движении.	Применение знаний и умений	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног.	Развивать выносливость попеременным двухшажным ходом на лыжах с палками	Научиться сочетанию движения левой ноги и правой руки в попеременном двухшажном	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	22.02	20.02

					ходе	поставленных, задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	х целей		
68	1.Попеременный духшажный ход. 2.Одновременный бесшажный ход. 3.Низкая стойка после разбега.	При- мене- ние знани й и уме- ний	Попеременный духшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Как избежать па- дения при спуске с горки на лыжах	Совершенствова- ть технику попеременного духшажного и одновременного бесшажного ходов.	Научатся: — технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплини- рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленны х целей	24.02	24.02
69	1.«Соревнователь- ные качества лыжника» 2.«Олимпийский	Урок - сорев- нован- ие	Как избежать па- дения при спуске с горки на лыжах. Как организовать	Учить организовывать самостоятельную деятельность	Научатся: - организовы- вать игровую деятельность	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Проявляют дисциплини- рованность, трудолюбие	25.02	25.02

	пример»		игровую деятельность зимой на улице.	зимой на улице, учить трудолюбию и упорству, выносливости и силе.	с учетом требований ее безопасности	Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	и упорство в достижении поставленных целей		
70	1.Одновременный бесшажный ход. 2.Поворот переступанием в движении.	Применение знаний и умений	Что даёт для здоровья лыжная подготовка Передвижение одновременным бесшажным ходом используя поворот переступанием в движении. Техника выполнения одновременного бесшажного хода	Совершенствовать одновременный бесшажный ход под уклон на лыжах с палками	Научатся: - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон	Познавательные: использовать модели и схемы для решения задачи. Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности и сотрудничества с партнером	Мотивация учебной деятельности, оценка успешности учебной деятельности	01.03	01.03
71	1.Скользкий шаг и поворот переступанием с продвижением вперёд. 2.Подъём «полуёлочкой»	Применение знаний и умений	Как правильно выполнять упражнения при поворотах и подъём «Полуёлочкой» Техника выполнения	Учить правильной осанке, правильному положению рук и ног и уверенным	Научиться выполнять все упражнения четко и уверенно, из числа разученных	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные:	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со	03.03	03.03

			подъёма «полуёлочкой	действиям	упражнений и выполнять их	оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	сверстникам и; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
72	1. «Прикидка для зимнего многоборья». 2. «Лыжная контрольная»	Урок - соревнование	Что такое подготовка к соревнованиям и прикидка. Выполнение попеременного душажного хода и одновременного бесшажного хода.	Стимулировать подготовку детей к комплексным зимним соревнованиям «Олимпийский зачет»	Научиться: чтобы на соревнованиях предстартовое волнение обернулось спортивным воодушевлением и способностью показать свой лучший результат	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	04.03	04.03
73	1. Попеременный душажный ход. 2. Спуск в низкой стойке.	Применение знаний	Как избежать падения при спуске с горки на лыжах. Оценить технику спуска в низкой	Развивать выносливость, координацию в движении на лыжах	Научатся: - выполнять упражнения для развития координации	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные:	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	10.03	10.03

		и умений	стойке.	различными способами	(повороты, спуски и подъемы на лыжах)	планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	достижении поставленных целей		
74	1. Поворот переступанием в движении. 2. Прохождение дистанции 1 км.	Урок соревнование	Развитие выносливости. Контрольный норматив 1 км М: 5 – 7,00; 4 – 7,30; 3 – 8,00 Д: 5 – 7,30; 4 – 8,00 3 – 8,30	Учить выполнять поворот переступанием в движении.	Научатся: - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении контрольного норматива разученными способами передвижения	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии,	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	11.03	11.03
75	1. «Зимний спорт для всех». 2. «Спортивная	Игровой проект	Какие бывают зимние виды спорта.	Приучать детей к зимним развлечениям,	Научатся: передвижению по учебному	Познавательные: используют общие приемы решения	Ориентируются на понимание	15.03	15.03

	борьба обезоруживает»	т		играм и спорту; содействовать их общению и дружбе на занятиях лыжной подготовкой; развивать спортивные способности детей.	к кругу со скоростью, близкой к соревновательной; проведение игр в группах по выбору участников.	поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		
76	1. Скользящий шаг 2. Поворот переступанием в движении. 3. Игры на лыжах	Применение знаний и умений	Как удержаться как можно дольше в прокате на одной лыже. Техника скользящего шага	Научить длинному прокату на одной лыже	Научиться умению выполнять длинный прокат на одной лыже	Познавательные: использовать модели и схемы для решения задачи. Регулятивные: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности и сотрудничества с партнёром	Мотивация учебной деятельности, оценка успешности учебной деятельности	17.03	17.03
	1. Попеременный	При-	Как сохранить	Развивать	Научатся:	Познавательные:	Проявляют	18.03	18.03

77	<p>двухшажный ход. 2. Поворот переступанием в движении. 3. Игры на лыжах.</p>	<p>менение знаний и умений</p>	<p>свежесть сил на лыжне. Техника выполнения попеременно-двухшажного хода и поворот переступанием в движении</p>	<p>выносливость попеременным двухшажным ходом на лыжах с палками</p>	<p>- технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками</p>	<p>самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		
78	<p>1.«Комплексные зимние соревнования». 2. «Олимпийский зачёт».</p>	<p>Игровой проект</p>	<p>Проявить в соревнованиях единство физических и моральных качеств. Контрольное прохождение дистанции 2 км. М: 5 – 14,00; 4 – 15,00 3 – 16,00 Д: 5 – 15,00; 4 – 16,00 3 – 17,00</p>	<p>Поддержать интерес и закрепить умения детей в лыжном спорте; выявить уровень их лыжной подготовки</p>	<p>Научатся: — технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	22.02	22.03

						решению в совместной деятельности.			
Способы физической деятельности 1 час									
79	1.Самостоятельные игры и развлечения 2.Игры: «Пустое место», «Белые медведи». 3.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Урок - эстафеты	Как правильно катить и принимать мяч.	Учить технически правильно катить мяч в цель и принимать его	Научиться правильно выпускать мяч из рук, катить мяч точно напарнику, принимать мяч двумя руками.	Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задачи, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Регулятивные: составлять план и последовательность действий, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные – осуществлять контроль за работой членов команды и координировать свои действия.	Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире, мотивация учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни	01.04	01.04
Легкая атлетика 5 часов.									
80	1.Прыжки в высоту способом «перешагивания». 2.Развитие двигательных качеств. (скоростно-силовая и силовая)	Изучение нового материала	Как определить толчковую ногу и с какой стороны разбегаться. Учёт по потягиванию и прыжок с места.	Учить разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание»	Научатся: - выполнять разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание»; - выполнять организующие строевые команды и приемы	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные:	Раскрывают внутреннюю позицию школьника	05.04	05.04

						формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.			
81	1.Прыжки в высоту способом «перешагивания». 2. Развитие двигательных качеств. (гибкость)	Комбинированный	Какова этапность обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание». Наклон туловища вперед	Учить выполнять легкоатлетические упражнения — прыжки в высоту различными способами.	Научатся: - выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности и	07.04	07.04
82	1.Прыжок в высоту. 2.Высокий старт, челночный бег 3*10 м/сек. 3.Развите двигательных качеств.	Комбинированный	Как безопасно приземляться в прыжках в высоту. Челночный бег 3*10 м/сек.	Учить безопасному приземлению после выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия;	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности и: самоанализ	08.04	08.04

				»		<p>адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.</p>	и самоконтроль результата		
83	<p>1.Прыжок в высоту.</p> <p>2.Высокий старт, челночный бег 3*10 м/сек.</p> <p>3.Развите двигательных качеств.</p>	Комбинированный	<p>Как приземляться в прыжках в высоту.</p> <p>Метание мяча в цель.</p> <p>Проверить положение высокого старта и чел.бег 3*10 м/сек</p> <p>М: 5 – 8,6; 4 – 9,3 3 – 9,9</p> <p>Д: 5 – 9,1; 4 – 9,8 3 – 10,4</p>	<p>Учить правильной технике прыжка в высоту способом «перешагивания»</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки); - технически правильно отталкиваться и приземляться в прыжке в высоту 	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	12.04	12.04

84	1.Прыжок в высоту. 2.Метание мяча в цель. 3.Высокий старт, челночный бег 3*10 м/сек	При- мене- ние знани й и уме- ний	Как безопасно преодолевать планку и приземляться в прыжках в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивания» на результат. М 5-90; 4-85; 3-75 Д 5-80; 4-75; 3-65	Учить безопасному приземлению после выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Ориентирую- тся на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	14.04	14.04
Подвижные и спортивные игры 8 часов.									
85	Ознакомление с ПБ в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах Игры: «Прыжки по полосам», «Волк	Ком- бини- рован- ный	Правила безопасного поведения в спортивном зале. Броски и ловля мяча в подвижных играх.	Закрепить навык броска и ловли волейбольного мяча различными способами	Научатся: - технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	15.04	15.04

	во рву»					Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.			
86	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Подвижные игры с мячами.	Урок - игра	Как правильно выполнять стойку Волейболиста. Подвижные игры.	Учить двигательным действиям во время игры в волейбол	Научатся: -выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	19.04	19.04
87	Обучение упражнениям с мячом в парах.; верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием прием сверху и передача мяча после	Изучение нового материала	Развитие координационных способностей и ловкости в подвижных играх с мячами.	Учить бросать и ловить мяч в паре различными способами	Научатся: - выполнять игровые упражнения с элементами волейбола	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	21.04	21.04

	набрасывания партнером Подвижные игры с мячами.					воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.			
88	Обучение упражнениям с мячом в парах.: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием - прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	Урок - игра	Упражнения с мячом в парах..	Развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Научатся: — выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	22.04	22.04
89	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол	Урок - игра	Развитие ловкости и координации в спортивных и подвижных играх.	Закрепить положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу сетки	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	26.04	26.04

						Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.			
90	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	Применение знаний и умений	Упражнения с элементами волейбола в парах. Оценить ловлю и передачу мяча	Развивать координационные способности глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Научатся: - выполнять упражнения с элементами волейбола; - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Оrientируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	28.04	28.04
91	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	Урок - игра	Правила выполнения бросков и ловли волейбольного мяча. Метание мяча в цель на результат.	Развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают	Оrientируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплины	29.04	29.04

						правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
92	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	Урок - игра	Правила безопасного поведения в подвижных и спортивных играх. Учебно – тренировочная игра.	Закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол и пионерболе	Научатся: — применять элементы волейбола в игре в пионербол; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	05.05	12.05
Знания о физической культуре 1 час									
93	Объяснение понятия «физическая	Изучение	Общеразвивающие физкультурные упражнения.	Познакомить с понятием «физическая	Научатся: организовывать и	Познавательные: используют общие приемы решения	Ориентируются на активное	06.05	12.05

	подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»	нового материала	Техника низкого старта. Техника игры	подготовка» и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения, учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	проводить подвижные игры-эстафеты; — соблюдать правила взаимодействия с игроками; - характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения	поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
--	--	------------------	---	--	---	---	---	--	--

Легкая атлетика 9 часов.

94	1. Теоретические сведения «Сила и как её развивать». 2. Техника высокого старта. 3. Челночный бег 3*10 м/сек.	Проверка и коррекция знаний и умений	Высокий старт, стартовое ускорение, финиширование. Контроль двигательных качеств челночном беге 3*10 м/сек. М: 5 – 8,6; 4 – 9,3 3 – 9,9 Д: 5 – 9,1; 4 – 9,8 3 – 10,4	Развивать двигательные качества, выносливость, быстроту в беге на короткие дистанции. «Сила как её развивать»	Научатся: - стартовать с высокого старта, развивать силовые качества самостоятельно	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение;	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	07.05	13.05
----	---	--------------------------------------	--	---	---	--	---	-------	-------

						используют речь для регуляции своего действия.			
95	1.Техника высокого старта. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Развитие двигательных качеств.	Комбинированный	Организационные приемы техники прыжка в длину с разбега.	Выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в длину с разбега	Научатся: - технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Оrientируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	12.05	13.05
96	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Метание мяча на дальность. 3.Техника высокого старта.	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Контроль двигательных качеств техника высокого старта и бег на 30 м. М: 5 – 5,0; 4 – 5,9 3 – 6,6 Д: 5 – 5,3; 4 – 6,1 3 – 6,6	Закрепить навык метания мяча на дальность и бег на короткую дистанцию 30 метров.	Научатся: - контролировать нагрузку. в процессе выполнения учебных заданий	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные:	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	13.05	17.05

						формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
97	1.Метание мяча на дальность. 2. Прыжки в длину с разбега. 3.Развитие двигательных качеств	Проверка и коррекция знаний и умений	Как совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Контроль двигательных качеств в (прыжках в длину с разбега) М: 5 – 300 см. 4 – 260 см. 3 – 220 см. Д: 5 – 250 см 4 – 200 см. 3 – 150 см.	Закрепить навык техники прыжка в длину с разбега.	Научатся: - выполнять прыжок в длину с разбега.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются	Оrientируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие	17.05	19.05
98	1. Метание мяча на дальность. 2.Бег на короткую дистанцию. 3.Развитие двигательных качеств.	Проверка и коррекция знаний и умений	Как работать над распределением сил на дистанции. Контроль двигательных качеств (бег на 60 м) М: 5 – 10,0; 4 – 10,8; 3 – 11,0. Д: 5 – 10,3; 4 – 11,0;	Учить бегу в равномерном темпе и с ускорением, совершенствовать технику метания мяча.	Научатся: - равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	Оrientируются на понимание причин успеха в учебной деятельности и: самоанализ и самоконтроль результата	19.05	20.05

			3 - 11,5.			Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе несовпадающих с, их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.			
99	1. Метание мяча на дальность с шага. 2. Развитие двигательных качеств.	Проверка и коррекция знаний и умений	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча. Контроль двигательных качеств (метание мяча на дальность) М: 5 – 25 м; 4 – 20 м 3 – 15 м Д: 5 – 15 м; 4 – 13 м 3 – 11 м.	Закрепить навык метания теннисного мяча на дальность	Научатся: - метать теннисный мяч на дальность с правильной постановкой руки	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	20.05	24.05
100	Промежуточная аттестация в форме мониторинга. Тестовые упражнения – бег	Контроль знаний	Что нужно для того, чтобы успешно выполнить тестовые упражнения? Цель: проверить физическую	Физическая подготовленность учащихся Тестирование согласно единым	Научиться проявлять (демонстрировать уровень) физическую подготовленность	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения положительного результата на конец	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности	24.05	24.05

	30 м, подтягивание М) и подъем туловища за 30 сек.(Д)		подготовленность учащихся за учебный год	требованиям к проведению мониторинга	сть на конец учебного года	учебного года; <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения	учебной деятельностью		
101	Промежуточная аттестация в форме мониторинга. Тестовые упражнения челночный бег, прыжки в длину с места, бег 1000 м	Контроль знаний	Что нужно для того, чтобы успешно выполнить тестовые упражнения? Проверить физическую подготовленность учащихся за учебный год	Физическая подготовленность учащихся. Тестирование согласно единым требованиям к проведению мониторинга	Научиться проявлять (демонстрировать уровень) физическую подготовленность на конец учебного года	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения положительного результата на конец учебного года; <i>саморегуляция</i> – концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических	Смыслообразование: самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	26.05	26.05

						препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: <i>управление коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения			
102	1.Навоки туризма 2.Подведение итогов учебного года 3.Задание на лето	Про- верка и кор- рекци я знани й и уме- ний	Как использовать полученные навыки в процессе обучения. Подведение итогов учебного года	Закреплять навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств; дальнейшее знакомство с основными навыками туризма	Научатся: устанавливать туристическую палатку, разводить костёр, вязать простейшие туристические узлы	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Проявляют дисциплини- рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленны х целей	27.05	27.05