

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Коммунарская основная общеобразовательная школа»
Приозерского района Ленинградской области»

«Согласовано»
Заместитель директора
школы по УР МОУ
«Коммунарская ООШ»
_____ Рудер А.О.
«30» августа 2019 г.

«Утверждено»
Директор МОУ
«Коммунарская ООШ»
_____ Собачкина М.В.
Приказ № _____
от «30» августа 2019 г.

Рабочая программа по физической культуре 2-4 класс

Разработана
учителем по физической культуре

Михалковской Мариной Александровной

2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность 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, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Общая характеристика курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола,

физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании в российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» представлен в предметной области «Физическая культура» и изучается из расчёта 3 часа в неделю (во 2 классе — 102 часа, в 4 классе – 102 часа). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2, 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

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

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

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

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

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

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

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

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

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

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

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

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

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

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

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. 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. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность

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

Организуемые команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад

в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.

На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту..

На материале раздела «Лыжные гонки»: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Тематическое планирование

2 класс

№	дата	Тема урока	Тип урока	Вид контроля	Элементы содержания	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)		
						Предметные	метапредметные	Личностные УУД
1 четверть (27 часов)								
легкая атлетика 12 часов								
1		Ходьба и бег	Вводный	Текущий	Инструктаж по ТБ Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Преодоление препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2		Ходьба и бег	обучение	Текущий	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

						скоростью до 60 м		
3		Ходьба и бег	обучение	Текущий	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Р: <i>планирование</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4		Ходьба и бег	обучение	Текущий	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу. Пе: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5		Ходьба и бег	Комплексный	Текущий	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Ре: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	<i>Смыслообразование</i> – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-</i>

					координационных способностей	бегать с максимальной скоростью до 60 м	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью.	<i>этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
6		Ходьба и бег	Комплексный	Текущий	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общие учебные</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового поведения
7		Прыжки	бучение	Текущий	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие координации.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>общие учебные</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – проявление доброжелательности

8		Прыжки	обучение	Текущий	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>общеучебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях
9		Прыжки	Комплексный	Текущий	Прыжок с высоты до 40 см. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – о сознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
10		Метание	обучение	Текущий	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

11		Метание	обучение	Текущий	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты.	Уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело
12		Метание	Комплексный	Текущий	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	Уметь правильно метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
Подвижные игры 15 часов								
13		Подвижные игры	обучение	Текущий	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении	<i>Самоопределение</i> – готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

							функций и ролей в совместной деятельности	
14		Подвижные игры	обучение	Текущий	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
15		Подвижные игры	обучение	Текущий	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию
16		Подвижные игры	обучение	Текущий	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	Уметь играть в подвижные игры с	Р: <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную;	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки

					Развитие скоростно-силовых способностей	бегом, прыжками, метаниями	<i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. П: <i>общеучебные</i> –выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	сотрудничества в разных ситуациях
17		Подвижные игры	обучение	Текущий	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – отличать способ действия и его результат; <i>коррекция</i> вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. П: <i>общеучебные</i> –осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i>– самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
18		Подвижные игры	обучение	Текущий	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Ре: <i>целеполагание</i> формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> – вносить изменения в план действия. П: <i>общеучебные</i> определять, где применяются действия с мячом; ставить, Формулировать и решать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Смыслообразование</i>– мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)

19		Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	Текущий	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> ставить вопросы и обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
20		Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	Текущий	ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Р: <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности
21		Подвижные игры	Комплексный	Текущий	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
22		Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	Текущий	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Р: <i>целеполагание</i> формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
23		Подвижные игры	Совершенствование	Текущий	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в	Уметь играть в подвижные	Р: <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия.	<i>Самоопределение</i> – проявляют положительное

			ование ЗУН		огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	игры с бегом, прыжками, метаниями	П: <i>общеучебные</i> – применять правила и пользоваться инструкциями . К: <i>управление коммуникацией</i> – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	отношение к школе, к занятиям физической культурой
24		Подвижные игры	Комплексный	Текущий	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Р: <i>планирование</i> выполнять действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов
25		Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	Текущий	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Р: <i>планирование</i> выбирать действия в соответствии с поставленной Задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> самостоятельно выделяют ь и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях
26		Подвижные игры	Комплексный	Текущий	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на

							К: планирование учебного сотрудничества – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	здоровый образ жизни
27		Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	Текущий	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – строить для партнера понятные высказывания	Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к чужому мнению
2 четверть (21 час)								
гимнастика 18 часов								
28		Акробатика. Строевые упражнения	Изучение нового материала	текущий	Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Р: целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Самоопределение – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач
29		Акробатика.	Изучение нового	текущий	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед,	Уметь выполнять строевые команды,	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»

		Строевые упражнения	материала		стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	акробатические элементы отдельно и в комбинации	П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	
30		Акробатика. Строевые упражнения	Совершенствование ЗУН	текущий	Построение. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций	<i>Самоопределение</i> – о сознание ответственности человека за общее благополучие
		Акробатика. Строевые упражнения	Совершенствование ЗУН	текущий	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. П: <i>общеучебные</i> – контролировать процесс и результат деятельности. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
32		Акробатика.	Совершенствование ЗУН	текущий	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок	Уметь выполнять строевые команды,	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка наоснове критериев успешно

		Строевые упражнения			вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.	акробатические элементы отдельно и в комбинации	П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	й учебной деятельности
33		Акробатика. Строевые упражнения	Совершенствование ЗУН	текущий	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Р: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: <i>управление коммуникацией</i> – адекватно использовать речь	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию
34		Акробатика. Строевые упражнения	учетный	контроль	Построение. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: <i>планирование учебного</i>	<i>Смыслообразование</i> – эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

							<i>сотрудничества</i> – задавать вопросы, строить высказывание	
35		Акробатика. Строевые упражнения	учетный	контроль	Перестроение из колонны по одному в колонны по 4. выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ. Развитие координационных качеств	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы в комбинации.	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
36		Акробатика. Строевые упражнения	Совершенствование ЗУН	текущий	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция ученика на основе отношения к школе
37		Акробатика. Строевые упражнения	Совершенствование ЗУН	текущий	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы

					ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».			
38		Висы. Строевые упражнения	комплексный	текущий	Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата
39		Висы. Строевые упражнения	комплексный	текущий	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Р: <i>контроль</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> - уметь применять полученные знания в различных вариантах. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью и задавать вопросы	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические потребности, ценности, чувства
40		Висы. Строевые упражнения	обучение	текущий	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.	<i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности

					команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка».		П: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	
41		Висы. Строевые упражнения	Комплексный	текущий	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Р: коррекция – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. К: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
42		Лазанье и перелезание.	Комплексный	текущий	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?».	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Р: планирование – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний. П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. К: планирование учебного	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

					координационных способностей		<i>сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	
43		Лазанье и перелезание	Совершенствование ЗУН	текущий	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке.	Р: <i>планирование</i> –выбирать действия в соответствии сопоставленной задачей и условиями ее реализации; <i>целеполагание</i> –преобразовывать практическую задачу в познавательную. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
44		Лазанье и перелезание	комплексный	текущий	Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно.	Уметь перелезать через коня, бревно.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> –ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	<i>Самоопределение</i> – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

45		Лазанье и перелезание	комплексный	текущий	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>информационные</i> –искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. К: <i>управление коммуникацией</i> – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
Подвижные игры 3 часа								
46		Подвижные игры с элементами баскетбола	обучение	текущий	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Р: <i>саморегуляция</i> –стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>общеучебные</i> –самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
47		Подвижные игры с элементами баскетбола	обучение	текущий	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. П: <i>логические</i> –подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К: <i>планирование учебного</i>	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении

					координационных способностей	ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	<i>сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание	проблем различного характера
48		Подвижные игры с элементами баскетбола	Комплексный	текущий	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.	Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

3 четверть(30 часов)

Лыжная подготовка (21 час)

49		Освоение техники лыжных ходов.	обучение	текущий	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Уметь правильно подбирать по размеру лыжи. Застегивать лыжные крепления.	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. П: <i>информационные</i> – анализ информации. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
50		Освоение техники	обучение	текущий	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, подъем «лесенкой»,	Уметь правильно	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик.	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная

		ЛЫЖНЫХ ХОДОВ.			поворот переступанием.	передвигаться на лыжах.	П: <i>информационные</i> – анализ информации. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
51		Освоение техники лыжных ходов.	Обучение	текущий	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: <i>планирование</i> -ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
52		Освоение техники лыжных ходов.	Обучение	текущий	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке подъем «лесенкой», поворот переступанием.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решений. П: <i>общеучебные</i> –осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	<i>Самоопределение</i> – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки

53		Освоение техники лыжных ходов.	обучение	текущий	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке подъем «лесенкой», поворот переступанием.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решений. П: <i>общеучебные</i> –осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	<i>Самоопределение</i> – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки
54		Освоение техники лыжных ходов.	обучение	текущий	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> – установка на здоровый образ жизни
55		Освоение техники лыжных ходов.	Совершенствование ЗУН	текущий	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: <i>общеучебные</i> -самостоятельно	<i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность к решению моральных

					двухшажный ход. Игры на лыжах.		создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>управление коммуникацией</i> – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам
56		Освоение техники лыжных ходов.	Совершенствование ЗУН	текущий	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
57		Освоение техники лыжных ходов.	Совершенствование ЗУН	текущий	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>общеучебные</i> ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
58		Освоение техники лыжных ходов.	обучение	зачет	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме. П: <i>общеучебные</i> –самостоятельно выделять и формулировать	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

					двухшажный ход. Игры на лыжах.		познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	
59		Освоение техники лыжных ходов.	обучение	зачет	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>знаково-символические</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические</i> – устанавливать причинно-следственные связи. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности
60		Освоение техники лыжных ходов.	обучение	текущий	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: <i>целеполагание</i> – формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: <i>общеучебные</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга
61		Освоение техники лыжных ходов.	обучение	зачет	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

					двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	
62		Освоение техники лыжных ходов.	Совершенствование ЗУН	текущий	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: <i>целеполагание</i> – формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: <i>общеучебные</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга
63		Освоение техники лыжных ходов.	Совершенствование ЗУН	текущий	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: <i>планирование</i> применять установленные правила в планировании способа решений. П: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	<i>Самоопределение</i> – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки
64		Освоение техники лыжных ходов.	обучение	текущий	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: <i>целеполагание</i> – формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: <i>общеучебные</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга

					Прохождение дистанции 1 км.		свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	
65		Освоение техники лыжных ходов.	обучение	текущий	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решений. П: общеучебные –осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки
66		Освоение техники лыжных ходов.	обучение	текущий	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: целеполагание формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. П: общеучебные –самостоятельно формулировать познавательную цель; логические –подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
67		Освоение техники лыжных ходов.	Совершенствование ЗУН	текущий	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: целеполагание –преобразовывать Познавательную задачу в практическую. П: общеучебные –самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие

					двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		К: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	
68		Освоение техники лыжных ходов.	Совер шенств ование ЗУН	текущий	Инструктаж по ТБ. Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: целеполагание –преобразовывать Познавательную задачу в практическую. П: общеучебные –самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие
69		Освоение техники лыжных ходов.	Совер шенств ование ЗУН	текущий	Инструктаж по ТБ. Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: планирование -применять установленные правила в планировании способа решения. П: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: планирование учебного сотрудничества –определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие -формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразовани е</i> – мотивация учебн ой деятельности
70		Освоение техники лыжных ходов.	Совер шенств ование ЗУН	текущий	Инструктаж по ТБ. Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: целеполагание –преобразовывать Познавательную задачу в практическую. П: общеучебные –самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие

71		Освоение техники лыжных ходов.	Совершенствование ЗУН	текущий	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: <i>целеполагание</i> –преобразовывать Познавательную задачу в практическую. П: <i>общеучебные</i> –самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие
72		Освоение техники лыжных ходов.	Совершенствование ЗУН	текущий	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Р: <i>планирование</i> -применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> –определять общую цель и пути ее достижения; <i>взаимодействие</i> -формулировать собственное мнение и позицию	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности
Подвижные игры (6 часов)								
73		Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	текущий	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> –ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное</i>	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

							<i>сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	
74		Подвижные игры на основе баскетбола	комплексный	текущий	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Р: <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий. П: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: <i>управление коммуникацией</i> – адекватно использовать речь	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию
75		Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	текущий	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: <i>планирование учебног сотрудничества</i> – задавать вопросы, строить высказывание	<i>Смыслообразование</i> – эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им.
76		Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	текущий	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые Дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

					Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	цель и пути ее достижения	
77		Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	текущий	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Р: <i>оценка</i> –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> –узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе
78		Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	текущий	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть возможность и получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i>– получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
4 четверть (24 часа)								
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 часа)								
79		Подвижные игры	Совершенствование	текущий	Ловля и передача мяча в движении.	Уметь владеть мячом:	Р: <i>коррекция</i> –адекватно воспринимать предложения учителей, родителей	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на

		на основе баскетбола	ование ЗУН		Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	и других людей по исправлению ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата
80		Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	текущий	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
81		Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	текущий	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе

					координационных способностей	мини-баскетбол		
82		Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	текущий	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Р: <i>прогнозирование</i> предвидеть возможность и получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
83		Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	текущий	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Р: <i>контроль</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; <i>коррекция</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> -уметь применять полученные знания в различных вариантах. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью и задавать вопросы	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические потребности, ценности, чувства
84		Подвижные игры	Совершенствование ЗУН	текущий	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> -самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при	<i>Смыслообразование</i> – адаптированная мотивация учебной деятельности

							решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	
Легкая атлетика (18час)								
85		Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий	Совершенствование ЗУН	текущий	Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Р: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: управление коммуникацией – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Самоопределение – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
86		Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.	Совершенствование ЗУН	текущий	Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: информационные – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах. К: управление коммуникацией – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
87		Бег по пересечённой местности. Преодоление	Совершенствование ЗУН	текущий	Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Р: саморегуляция – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: общеучебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и

		препятств ий					К: взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	находить выходы из спорных ситуаций
88		Бег по пересечённой местности · Преодоление препятствий	Совершенствование ЗУН	текущий	Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. П: логические – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера
89		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	контроль	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
90		Спринтерский бег,	Совершенств	текущий	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50	Уметь пробегать с максимальной	Р: прогнозирование предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. П: информационные – анализ информации.	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность

		эстафетный бег	ование ЗУН		м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье	скоростью 60 м с низкого старта.	К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	ь и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
91		Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование ЗУН	текущий	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
92		Спринтерский бег, эстафетный бег	контроль	текущий	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Р: <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решений. П: <i>общеучебные</i> – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	<i>Самоопределение</i> – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки

					лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма		К: планирование учебного сотрудничества – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	
93		Прыжки	обучение	текущий	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> – установка на здоровый образ жизни
94		Прыжки	обучение	текущий	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Р: коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: общеучебные самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: управление коммуникацией – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<i>Самоопределение</i> – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам
95		Прыжки	Комплексный	текущий	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега.	Уметь правильно выполнять основные	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу. Пе: общеучебные – самостоятельно выделять познавательную цель.	<i>Смыслообразование</i> – мотивация учебной деятельности

					Игра «К своим флажкам». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	К: взаимодействие -вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	(социальная, учебно-познавательная, внешняя)
96		Метание	обучение	текущий	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи.	Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: общеучебные –ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
97		Метание	обучение	текущий	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи из различных положений	Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

98		Метание	Комплексный	текущий	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>знаково-символические</i> – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; <i>логические</i> – устанавливать причинно-следственные связи. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной деятельности
99		Эстафеты	комплексный	текущий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь бегать с гандикапом	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>информационные</i> – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	<i>Самоопределение</i> – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
100		Эстафеты	комплексный	текущий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров.	Уметь бегать с гандикапом	Р: <i>целеполагание</i> – формировать и удерживать учебную задачу; <i>прогнозирование</i> – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: <i>общеучебные</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга

10 1		Эстафеты	комплексный	текущий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров.	Уметь бегать гандикап	Р: <i>целеполагание</i> формулировать учебную задачу; <i>планирование</i> - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно формулировать познавательную цель; <i>логические</i> – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	<i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
10 2		Преодоление препятствий	комплексный	текущий	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробегать в равномерном темпе; чередовать ходьбу с бегом. Пробегать через препятствия	Р: <i>целеполагание</i> - преобразовывать познавательную задачу в практическую. П: <i>общеучебные</i> - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности человека за общее благополучие

4 класс

№	дата	Тема урока	Тип урока	Вид контроля	Элементы содержания	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)		
						Предметные	метапредметные	Личностные УУД
1 четверть (27 часов)								
Легкая атлетика (12 часов)								
1		Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	Вводный	Фронтальный опрос	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь сочетать различные виды ходьбы.	П. Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
2		Высокий старт. Бег с ускорением.	обучение	Текущий	Разновидности ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м. Игра «К своим флажкам»	Понятия: старт, бег на скорость. Техника выполнения высокого старта.	П. Правильно выполнять спец. беговые упражнения, бег с высокого старта. Скоростной бег на дистанции 30 м. Выполнять игровые действия. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;

						Название и правила игры.	физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
3		Бег на скорость - 30 м	комплексный	Тест	Разновидности ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Бег на скорость - 30 м. Эстафета.	Техника выполнения бега на скорость.	П. Правильно выполнять бег с максимальной скоростью, полной координации движения на результат. Выполнять игровые упражнения в эстафете. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
4		Техника прыжка в длину с места Развитие скоростно-	обучение	текущий	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно	П. Правильно выполнять технику выполнения прыжка К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и

		силовых способностей.			Развитие скоростных и координационных способностей.	приземляться .	физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
5		Техника прыжка с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	текущий	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	П. Правильно выполнять технику выполнения прыжка К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
6		Прыжок в длину способом «согнув ноги».	комплексный	текущий	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование

							и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	установки на безопасный, здоровый образ жизни
7		Метание теннисного мяча на дальность	изучение нового материала	текущий	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	П. Правильно выполнять технику выполнения прыжка. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни
8		Метание теннисного мяча на дальность	комплексный	текущий	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	П. Знать какие физические качества развивает метание К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни
9		Метание теннисного	комплексный	текущий	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на	Уметь метать из различных положений на	П. Знать какие физические качества развивает метание	Развитие мотивов учебной деятельности и

		мяча на дальность			заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	дальность и в цель	К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
10		Равномерный бег 5 мин	комплексный	текущий	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	П. Знать о работе системы дыхания при длительном беге К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
11		Равномерный бег 6 минут	комплексный	текущий	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	П. Знать о работе системы дыхания при длительном беге К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование

							определять наиболее эффективные способы достижения результата.	установки на безопасный, здоровый образ жизни
12		Равномерный бег 7 мин	комплексный	текущий	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	П. Знать о работе системы дыхания при длительном беге К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни
Подвижные игры (15 часов)								
13		Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	Изучение нового материала	текущий	Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
14		Игры: «Белые	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Белые медведи»,	Уметь играть в подвижные	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Внутренняя позиция

		медведи», «Космонавты».			«Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	игры с бегом, прыжками, метаниями	К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
15		Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
16		Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать

							Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
17		Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
18		Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
19		Игры: «Удочка», «Волк во	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка	Уметь играть в подвижные игры с бегом,	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Внутренняя позиция школьника на

		рву». Эстафета «Веревочка под ногами».			под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	прыжками, метаниями	К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
20		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
21		Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и

							Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	находить выходы из спорных ситуаций
22		Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	комплексны	текущий	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
23		Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
24		Игры: «Удочка», «Кто дальше	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую	Внутренняя позиция школьника на основе

		бросит», «Невод».				прыжками, метаниями	цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
25		Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».	комплек сный	текущий	ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие скоростно силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
26		Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	комплек сный	текущий	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы

								из спорных ситуаций
27		Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».	комплексный	текущий	ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2 четверть (21 час)								
Гимнастика (21 час)								
28		Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.	Изучение нового материала	фронтальный опрос	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами.	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать технику безопасности на занятиях гимнастики. К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
29-30		Техника акробатическ	Комплексный	текущий	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед;	Уметь выполнять строевые	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в	Проявляют положительное отношение к

		их упражнений.			стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; мост.	команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	комбинации. Знать технику выполнения акробатических упражнений. К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	школе, к занятиям физической культурой
31-32		Техника акробатических упражнений.		текущий	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать технику выполнения акробатических упражнений. К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
33		Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	учетный	учет	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать технику выполнения акробатических упражнений. К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой

							Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	
34		Ходьба по бревну	комплексный	текущий	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	П. Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терминологию разучиваемых упражнений К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
35		Ходьба по бревну	комплексный	текущий	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба в полуприседе, с махом ноги.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	П. Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терминологию разучиваемых упражнений К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
36		Ходьба по бревну	комплексный	текущий	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба в полуприседе, с махом ноги. На носках, поворот в	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы	П. Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терминологию разучиваемых упражнений К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный,

					полуприседе. Равновесие «ласточка»	раздельно и в комбинации	Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	здоровый образ жизни.
37		Ходьба по бревну	учетный	учет	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба в полуприседе, с махом ноги. На носках, поворот в полуприседе. Равновесие «ласточка»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	П. Уметь выполнять строевые команды, ходить по бревну. Знать терминологию разучиваемых упражнений К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
38		Висы и упоры. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	текущий	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

39		Висы и упоры. Строевые упражнения.	комплексный	текущий	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы и упоры	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
40		Висы и упоры (оценка техники).	учетный	текущий	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
41		Висы и упоры.	учетный	текущий	Перестроение из одной шеренги в три	Уметь выполнять висы	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Навыки сотрудничества в

		Подтягивание в висе (на результат).			уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	и упоры, подтягивание в висе	К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
42		Прыжки через скакалку	Изучение нового материала	текущий	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	Уметь Выполнять прыжки через скакалку	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
43		Прыжки через скакалку	комплексный	текущий	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и	Уметь Выполнять прыжки через скакалку	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов

					четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты.		Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
44		Прыжки через скакалку	Учетный	текущий	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд.	Уметь Выполнять прыжки через скакалку	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
45-46		Лазанье и перелезание по	комплексный	Текущий	Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ в движении. Лазание по наклонной	Строевые команды и перестроения. Правила и	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы,	Принятие и освоение социальной роли обучающегося;

		гимнастическ ой скамейке.			скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через препятствия. Эстафета с набивными мячами.	техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастической скамейке. Способы лазания по гимнастической скамейке.	соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные-выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить	развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
47		Лазанье и перелезание по гимнастическ ой стенке.	комплек сный	Текущи й	Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлении. Перелезание через препятствия. Эстафета с элементами гимнастики.	Строевые команды и перестроения. Правила и техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Способы лазания по гимнастической стенке. История развития акробатики в г. Магнитогорске.	Познавательные – овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные-выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
48		Полоса препятствий.	комплек сный	Текущи й	Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ. Полоса	Строевые команды и перестроения.	Познавательные – умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и

					препятствий. Игра на внимание.	Правила и техника безопасности при выполнении упражнений.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные – активно используют речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач. Регулятивные – определяют наиболее эффективные способы достижения результата.	сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональности отзывчивости.
3 четверть (30 часов)								
Лыжная подготовка (24 аса)								
49		Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг.	комплексный	Текущий	Беседа. Передвижение скользящим шагом.	Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения шагов на лыжах.	П. Уметь правильно передвигаться на лыжах. К. Управление коммуникацией – адекватно использовать речь Р. Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
50		Скользящий шаг без палок, с палками.	комплексный	Текущий	Переноска и надевание лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами. Передвижение скользящим шагом без палок по учебному	Научатся: в доступной форме объяснять правила выполнения	П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К. Формирование способов позитивного взаимодействия со	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,

					кругу. Упражнение «самокат». Игра «Кто дальше прокатится».	шагов на лыжах. оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий.	сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	величиной физических нагрузок.
51		Скользкий шаг без палок, с палками. Повороты переступанием на месте.	учетный	Учет	Переноска и надевание лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами. Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом с палками по учебному кругу. Игра «Накат».	Научатся: выполнять движение на лыжах разными способами; подавать строевые команды для переноса и надевания лыж.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

52-53		Попеременны й двухшажный ход без палок. Подъем ступающим шагом.	комплек сный	Текущи й	Беседа.Переноска и надевание лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами. Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок. Подъем ступающим шагом. Спуски в основной стойке.	Научатся: в доступной форме объяснить технику выполнения попеременног о двухшажного хода . оказывать посильную помощь и моральную поддержку	Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – овладевают умением слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.	Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
54-55		Попеременны й двухшажный ход с палками Подъем «Лесенкой».	комплек сный	Текущи й	Повороты переступанием на месте. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу. Подъем «лесенкой».	Уметь выполнять подъем ступающим шагом и «лесенкой»	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательнос ти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

56-57		Попеременный двухшажный ход. Спуски в высокой стойке.	комплексный	Текущий	Беседа Передвижение на лыжах в равномерном темпе попеременным двухшажным ходом. Подъем «лесенкой». Спуски с небольших склонов в высокой стойке.	Уметь выполнять спуски в высокой и низкой стойках.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
58-59		Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	комплексный	Текущий	Равномерное передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием в движении. Прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений	Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

60-61		Попеременный двухшажный ход. Спуски в низкой стойке.	Учетный	Учет	Равномерное передвижение скользящим шагом. Прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом. Подъемы и спуски в низкой стойке с небольших склонов. Игра «Проехать через ворота».	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
62-63		Прохождение дистанции до 1000 м. Спуски и подъемы. Торможение «плугом».	Учетный	Учет	Непрерывное передвижение на лыжах в равномерном темпе на дистанции 1000 м. Игра «Кто самый быстрый». Спуски и подъемы с небольших склонов. Торможение «плугом».	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

64		Круговая эстафета. Спуски и подъемы с небольших склонов.	комплексный	Текущий	Равномерное передвижение на лыжах в течении 10 мин. Прохождение отрезков до 60 м с максимальной скоростью в круговой эстафете. Подъемы и спуски с небольших склонов.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
65-66		Прохождение дистанции до 1500 м.	комплексный	Текущий	Беседа. Непрерывное прохождение дистанции 1500 м в равномерном темпе.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

67-68		Спуск и подъем без палок. Торможение упором.	Учетный	Учет	Равномерное передвижение на лыжах в течении 10 мин. Подъемы и спуски с небольших склонов без палок. Игра «Подними предмет». Торможение упором.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
69-70		Равномерное прохождение дистанции. Торможение упором.	комплексный	Текущий	Равномерное передвижение скользящим шагом до 10 мин. Игра «Кто самый быстрый». Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение упором.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

71-72		Эстафета с этапом 100 м. Игра «Проехать через ворота».	комплексный	Текущий	Прохождение отрезков с максимальной скоростью в эстафете. Подъемы и спуски с небольших склонов. Игра «Проехать через ворота».	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
Спортивные игры (6 часов)								
73		Передача двумя руками от груди.	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – овладевают умением вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
74		Передача мяча сверху из-за головы	комплексный	текущий	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за	Уметь владеть мячом: держание,	Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – овладевают умением вести диалог.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося;

					головой с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять	развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
75		Ловля и передача мяча	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы. Коммуникативные – овладевают умением вести диалог. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
76		Ловля и передача мяча	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.

77		Ведение мяча.	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
78		Ведение мяча.	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
4 четверть (24 часа)								
Спортивные игры (6 часов)								
79		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками	Уметь владеть мячом: держание,	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,

					от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	находить с ними общий язык и общие интересы.
80		Броски мяча в кольцо одной рукой	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо одной рукой Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
81		Броски мяча в кольцо одной рукой	комплексный	текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо одной рукой Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

82		Мини-баскетбол.	комплексный	текущий	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
83		Мини-баскетбол.		текущий	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
84		Мини-баскетбол.	комплексный	текущий	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в мини – баскетбол.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

							оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	
Легкая атлетика (18 асов)								
85		Бег по пересеченной местности	комплексный	текущий	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Познавательные- овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремление ее выполнять.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
86		Бег по пересеченной местности	комплексный	текущий	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Познавательные- овладевают способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие сотрудничества со

							Регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремление ее выполнять.	взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
87		Виды ходьбы и бега.	комплексный	текущий	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
88		Бег из разных исходных положений	3	Текущий	Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения. Бег с ускорением до 15 м из разных и.п. Эстафета с предметами (мячами, скакалками, обручами).	Способы выполнения старта из разных и.п.	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и

							Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
89		Спринтерский бег.	комплексный	текущий	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
90		Спринтерский бег.	комплексный	Текущий	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со

					и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	скоростью 60 м	Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
91		Спринтерский бег	комплексный	текущий	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
92		Бег на результат 30, 60 м	учетный	предварительный	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков

					скоростных способностей	максимальной скоростью 60 м	Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
93		Техника прыжков	Изучение нового материала	текущий	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
94		Техника прыжков	комплексный	текущий	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см.	Уметь правильно выполнять движения в прыжках,	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

					Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления). Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	правильно приземляться	Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
95		Техника прыжков	комплексный	текущий	ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя в полную силу и вполсилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120° и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
96		Прыжок в длину с места.	учетный		ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро	Уметь правильно выполнять движения в прыжках,	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного

					по местам», «Третий лишний».	правильно приземляться	Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
97		Метание мяча на дальность	комплек сный	текущий	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
98		Метание мяча на дальность	комплек сный	текущий	ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное	Уметь метать из различных положений на	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование

					расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	дальность и в цель	вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
99		Метание мяча на дальность	учетный	учет	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
100		Эстафетный бег.	комплексный		Бег в чередовании с ходьбой. Беговые упражнения.	эстафетный бег.	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Развитие мотивов учебной деятельности и

				Текущи й	Эстафетный бег на этапах до 60 м.		вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
10 1		Бег на выносливость - 1000 м.	учетный	учет	Беседа. Бег на выносливость - 1000 м. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.	<i>Распределени е физической нагрузки.</i> Техника выполнения бега на выносливость .	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
10 2		Подвижные игры.	комплек сный	текущий	Беседа.	<i>Двигательны й режим во</i>	Познавательные – овладевают способностью принимать и сохранять	Развитие мотивов учебной

		Подведение итогов года.			Эстафетные игры.	<i>время каникул. Играем летом.</i> Названия и правила игр. Подведение итогов четверти и года.	цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств ее осуществления. Коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные – осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.
--	--	----------------------------	--	--	------------------	--	---	--

**Контрольные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств.**

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 - класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	4	2	1

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4

4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2

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.

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам ("Физическая культура. 1-4 классы");
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

Оборудование:

- скамейки гимнастические;
- канаты для лазания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые;
- баскетбольные кольца;
- сетка волейбольная;
- мячи спортивные;
- кегли;
- ракетки для бадминтона;
- воланы для бадминтона;
- лыжи;
- лыжные палки;
- аптечка.