Филиал МАОУ «Новоатьяловская СОШ»

«Ивановская средняя общеобразовательная школа»

Юридический адрес: ул. Школьная, д. 20, с. Новоатьялово, Ялуторовский р-н, Тюменская обл, 627050

тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru

Фактический адрес: ул. Новая, д. 2 «а», с. Ивановка, Ялуторовский р-н, Тюменская обл., 627048

Тел./факс 8 (34535) 92-1-31/92-1-30, e-mail: ivanovka51@mail.ru

ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТА**  **на заседании МС**  **Протокол № \_\_\_\_\_**  **от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 17\_\_ года** | **СОГЛАСОВАНА**  **Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_Кадырова А.И.**  **от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 17\_ года** | **УТВЕРЖДЕНА**  **Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Исхакова Ф.Ф.**  **Приказом от «\_\_»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017**  **№ \_\_\_\_** |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 3 класса**

**Составитель:**

учитель Суковых К.В.

**2017г.**

* 1. **Предметные результаты**:
* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки правильного исполнения;
* 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 изменяющихся, вариативных условиях.

**2. Содержание учебного предмета.**

**Знания о физической культуре.**

Зарождение физической культуры и спорта. История развития видов спорта. Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

История Олимпийских игр. Виды спорта и их характеристика в программе летних и зимних Олимпийских игр. Понятие физической и спортивной подготовки учащихся. Организация и проведение самостоятельных занятий различных видов спорта с учетом техники безопасности.Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня школьника и личная гигиена.

**Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

Самостоятельная организация и проведение подвижныхи спортивных игр по ранее изученным видам спорта на основе программного материала с учетом соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды соответствующей видам спорта.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гимнастика для глаз.

**Спортивно – оздоровительная деятельность**

Соревнования, проходящие в рамках школьной Спартакиады («Весёлые старты», лыжные гонки, мини-футбол,

игра в «Пионербол», легкая атлетика, весенний кросс).

**Физическое совершенствование**

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (2 м)в два и три приема.

Легкоатлетические упражнения

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

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

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

Лыжная подготовка:

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-11-13 С без ветра, -7-9С и скорости ветра до 5м/с, -4-5С и скорости ветра 6-10м/с для обучающихся до 12 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

Подвижные игры

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

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

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

Подвижные игры с элементами спортивных игр:

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

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

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

Кроссовая подготовка.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 600м девочки, до 750м мальчики. Равномерный бег до 2-3 мин. Медленный бег до 3-4 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Содержание** | **Характеристика основных видов**  **деятельности учащихся** |
| **1.** | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности***.*** | Зарождение физической культуры и спорта. История развития видов спорта. Роль физической культуры и спорта в современном обществе.  История Олимпийских игр. Виды спорта и их характеристика в программе летних и зимних Олимпийских игр. Понятие физической и спортивной подготовки учащихся. Организация и проведение самостоятельных занятий различных видов спорта с учетом техники безопасности. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня школьника и личная гигиена. | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме, находить нужную информацию. |
| **2.** | Легкая атлетика и легкоатлетические упражнения. | Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Метание. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.  Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель. | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. |
| **3.** | Гимнастика с основами акробатики и акробатические комбинации. | Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.  Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (2 м)в два и три приема. | Описывают технику выполнения лазания и перелазания, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| **4.** | Подвижные игры . | На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».  На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».  На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».  Подвижные игры с элементами спортивных игр:  Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».  Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».  Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол». | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. |
| **5.** | Лыжная подготовка. | Передвижения на лыжах .Скользящий, ступающий шаг;  попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км.Подъем «лесенкой».Торможение «плугом». | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |

**3. Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ урока* | ***Название раздела.***  *Тема урока* | *Планируемые результаты* | | | *Виды*  *деятельности* | *Кол-во*  *часов* | *Дата* | *Оценка*  *результатов* | | *Коррекция* | |
| *Предметные* | *Метапредметные* | *Личностные* |
|  | **Лёгкая атлетика-15ч.**  Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.  Бег 30м. по два – обучение. | Научатся бегать по прямой в парах, соблюдая технику безопасности. | Р- адекватно воспринимать оценку своей работы учителем. П- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К- работать в парах. | Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |  | |  | |
|  | Бег 30м. по два – закрепление умений. Игра «Салки». | Научатся более уверенно бегать по прямой по два, соблюдая технику безопасности. Познакомятся с правилами игры в «Салки», научатся их соблюдать и применять в игре. | Р- адекватно воспринимать оценку своей работы учителем, принимать и выполнять правила игры, судейства. П- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К- работать в тройках, в группах, индивидуально, согласно ролей. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |  | |  | |
|  | Чередование ходьбы и бега. Опорный прыжок через препятствия – обучение. | Научатся чередовать ходьбу и бег; слушать, видеть, понимать учителя и выполнять двигательные действия. Научатся выполнять опорный прыжок через препятствия. | Р- адекватно реагировать на ошибки, стремиться их устранять. П- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К работать в больших группах, управлять эмоциями. | Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  | |
|  | Бег 30м. по четыре – закрепление умений. Веселые старты. | Научатся бегать по прямой по четыре человека. Научатся соревноваться в малых группах. | Р- адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками; находить в сотрудничестве с учителем, своим классом правильные и безопасные способы двигательных действий. П- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К- работать в больших и малых группах, быть ответственным за свою команду. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |  | |  | |
|  | Челночный бег 3х10м. – обучение. Игра «Воробьи - вороны». | Познакомятся с понятием челночного бега, попробуют его освоить. Познакомятся с правилами игры «Воробьи - вороны», научатся играть по ним. | Р- адекватно воспринимать оценку своей работы учителем, принимать и выполнять правила игры, судейства. П- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта.  К- научатся в ходе игры взаимодействовать друг с другом, учителем. | Основные морально-волевые и духовно-нравственные нормы поведения. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | **1** |  |  | |  | |
|  | Опорный прыжок через препятствия – закрепление умений. Игра «Лисы и куры». | Научатся преодолевать чувство страха, неуверенности перед выполнением упражнения. Познакомятся с правилами игры «Лисы и куры», научатся применять их в игре. | Р- адекватно реагировать на ошибки, стремиться их устранять. П - подводить итог полученных знаний и умений; проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К- договариваться и приходить к общему решению. | Позитивное отношение к совместной учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | **1** |  |  | |  | |
|  | Челночный бег 3х10м. – закрепление умений. | Научатся быстро и точно реагировать на команды и сигналы учителя. | Р- адекватно реагировать на ошибки, стремиться их устранять. П- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К- формировать собственное мнение и высказывать свою точку зрения. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |  | |  | |
|  | Веселые старты с опорными прыжками. Беседа «Что такое физическая культура». | Научатся применять освоенные знания по предмету в соревновательной деятельности. Познакомятся с новым понятием – физическая культура. | Р –адекватно реагировать на ошибки, своевременно их устранять, принимать правила судейства. П – познакомятся с многообразием прыжковых упражнений. К – научатся быть ответственным за свою команду. | Интерес к учебной деятельности, дисциплинированность, умение оказывать помощь и поддержку. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | **1** |  |  | |  | |
|  | Челночный бег 3х10м. в парах. Игра «Запрещенные движения». | Научатся более скоординированным беговым действиям. Познакомятся с правилами игры «Запрещенные движения» и научатся применять их в игре. Научатся быть внимательными, точными и быстрыми при выполнении игровых действий. | Р- адекватно реагировать на свои ошибки, указанные сверстниками и учителем. П- познакомятся с многообразием движений. К- научатся взаимодействовать со сверстниками и учителем. | Интерес к учебной деятельности, дисциплинированность, умение оказывать помощь и поддержку. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | **1** |  |  | |  | |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность – обучение. Игра «Салки с мячом». | Научатся метательным движениям, узнают о метаниях в древности и современном мире. Разучат правила новой игры «Салки с мячом» и научатся их применять. | Р- научатся безопасному выполнению движений. П- научатся выделять характерные признаки нового действия. К- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |  | |  | |
|  | Прыжок в длину с места – обучение. Игра «На болоте». | Научатся прыгать с места в длину. Разучат новую игру «На болоте». | Р- научатся безопасному выполнению движений. П- научатся выделять характерные признаки прыжков в длину. К- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Желание учиться и познавать новое. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |  | |  | |
|  | Прыжок в длину с места – закрепление умений. Видео – урок «История развития Олимпийских игр». | Научатся более уверенно выполнять прыжок в длину с места. Научатся объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. | Р- адекватно реагировать на свои ошибки, указанные учителем и одноклассниками; самому видеть ошибки других. П - подводить итог своих умений, навыков. К -формировать собственное мнение и высказывать свою точку зрения. | Желание учиться и совершенствоваться. Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  | |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность – закрепление умений. | Научатся с большей силой метать мяч. | Р- научатся находить свои ошибки и одноклассников и устранять их по мере обучения. | Желание учиться и совершенствоваться. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |  | |  | |
|  | Веселые старты с прыжками. Игра «Прыгуны». | Будут совершенствовать умение прыгать в веселых стартах. Разучат игру «Прыгуны». | П- подводить итог своих умений, навыков. К- взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |  | |  | |
|  | Прохождение полосы препятствий – обучение. Игра «Метко в цель». | Научатся проходить полосу препятствий из ранее разученных упражнений. Разучат и освоят игру «Метко в цель». | Р- адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  | |
|  | **Подвижные игры с элементами баскетбола-9ч.**  Правила поведения, техника безопасности во время проведения подвижных игр. Игра «К своим флажкам». | Познакомятся с правилами поведения и техникой безопасности. Разучат игру «К своим флажкам». | Р- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К- взаимодействовать друг с другом на принципах толерантности и уважения. | Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |  | |  | |
|  | Ловля и передача мяча в баскетболе двумя руками от груди - обучение. Беседа «Что такое «физическая культура». | Научатся ловить и передавать мяч двумя руками от груди. Разучат игру «Мяч водящему». Научатся раскрывать понятие «физическая культура». | Р- принимать и сохранять учебную задачу; анализировать положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья и развитие человека. П- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в парах и группах. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | **1** |  |  | |  | |
|  | Ловля и передача мяча в баскетболе двумя руками от груди – закрепление умений. Игра «Мяч водящему». | Научатся более точно передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Разучат игру «Мяч водящему». | Р- научатся видеть свои ошибки и друг друга, адекватно реагировать на них и устранять. П – выделять характерные признаки правильной передачи и ловли мяча. К – уважительно относиться к одноклассникам, учителю. | Умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | **1** |  |  | |  | |
|  | Ведение мяча в баскетболе правой рукой – обучение. Игра **«**Играй, играй, мяч не теряй». | Научатся вести мяч правой рукой. Разучат игру **«**Играй, играй, мяч не теряй». | Р- принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П – выделять характерные признаки ведения мяча. К – управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |  | |  | |
|  | Ведение мяча в баскетболе правой рукой – закрепление умений. Игра **«**Школа мяча». | Научатся более уверенно вести мяч правой рукой. Разучат игру **«**Школа мяча». | Р- научатся видеть свои ошибки и друг друга, адекватно реагировать на них и устранять. П – выделять характерные признаки правильной передачи и ловли мяча. К – уважительно относиться к одноклассникам, учителю. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | **1** |  |  | |  | |
|  | Передача мяча в пионерболе через сетку двумя руками сверху – обучение. Беседа «Как работает сердце во время занятий физкультурой». | Научатся передавать мяч через сетку, устанавливать связь между развитием физических качеств и работой сердца. | Р- принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П – выделять характерные признаки ведения мяча. К – управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | **1** |  |  | |  | |
|  | Передача мяча в пионерболе через сетку двумя руками сверху – закрепление умений. Беседа «Строение человека». | Научатся более уверенно передавать мяч через сетку. Узнают основные части тела человека. | Р- принимать и сохранять учебную задачу; устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. П – выделять характерные признаки ведения мяча. К – управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |  | |  | |
|  | Подача мяча в пионерболе снизу – обучение. Игра «Кто дальше бросит». | Научатся подавать мяч снизу. Разучат игру «Кто дальше бросит». | Р- принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П – выделять характерные признаки ведения мяча. К – управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |  | |  | |
|  | Подача мяча в пионерболе снизу – закрепление умений. Игра «Кто дальше бросит». | Научатся более уверенно подавать мяч снизу. Закрепят умение играть в подвижную игру «Кто дальше бросит». | Р- принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П – выделять характерные признаки ведения мяча. К – управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  | |
|  | **Футбол-3ч.**  Удар в футболе внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места – обучение. Игра «Метко в цель». | Научатся выполнять удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Разучат игру «Меткий стрелок». | Р- научатся видеть свои ошибки и друг друга, адекватно реагировать на них и устранять. П – выделять характерные признаки правильной передачи и ловли мяча. К – уважительно относиться к одноклассникам, учителю. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |  | |  | |
|  | Удар в футболе внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места – закрепление умений. Беседа «Как работают органы чувств во время занятий физкультурой». | Научатся более уверенно выполнять удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Узнают о связи между физическими упражнениями и органами чувств. | Р- принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П – выделять характерные признаки ведения мяча. К – управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Знание основных морально-волевых и духовно-нравственных норм поведения и использование их в повседневной жизни. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | **1** |  | |  |  | |
|  | Удар в футболе внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного двух шагов – обучение. Игра «Метко в цель». | Научатся выполнять удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного двух шагов. Закрепят умение играть в подвижную игру «Метко в цель». | Р –находить ошибки при выполнении учебных заданий адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта.  К – работать в группах, уважая друг друга. | Знание основных морально-волевых и духовно-нравственных норм поведения и использование их в повседневной жизни. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  | |  |  | |
|  | **Гимнастика-21ч.**  Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | Познакомятся с правилами поведения и техникой безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Научатся лазать по скамейке различными способами. | Р - принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К – научатся взаимодействовать между собой, соблюдая правила поведения и технику безопасности. | Дисциплинированность, умение предложить свою помощь другим, уметь сопереживать ближнему. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  | |  |  | |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног – обучение. Беседа «Требования к спортивной форме на занятиях гимнастики и акробатики». | Научатся выполнять ходьбу с различными движениями рук и ног по гимнастической скамейке. Научатся руководствоваться правилами выбора спортивной формы на занятиях гимнастики и акробатики. | Р - находить ошибки свои и других, устранять их; адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Эмоционально – нравственная отзывчивость. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  | |  |  | |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног – закрепление умений. Подтягивания – обучение. | Научатся более уверенно выполнять ходьбу с различными движениями рук и ног по гимнастической скамейке, осуществлять страховку более слабых детей. Научатся преодолевать чувство страха и неуверенности. Научатся подтягиваться с помощью учителя. | Р - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Умение поддержать друга, уважая его; придти на помощь, взять на себя инициативу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  | |  |  | |
|  | Ходьба по наклонной гимнастической скамейке с различными движениями рук. Беседа «Что такое личная гигиена». | Научатся более уверенно выполнять ходьбу с различными движениями рук и ног по гимнастической скамейке, осуществлять страховку более слабых детей. Научатся преодолевать чувство страха и неуверенности. Будут знать правила личной гигиены. | Р - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Эмоционально – нравственная отзывчивость. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | **1** |  | |  |  | |
|  | Упражнения в равновесии стоя на гимнастической скамейке. Игра «**Точный расчет».** | Научатся упражнениям в равновесии. Разучат игру «**Точный расчет».** | Р - принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности, учителю, сверстникам. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | **1** |  | |  |  | |
|  | Повороты, приседы и полуприседы на гимнастической скамейке – обучение. Игра «Цапли на болоте». | Научатся выполнять повороты, приседы и полуприседы на гимнастической скамейке. Разучат игру ««Цапли на болоте». | Р – характеризовать действия, поступки и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Интерес к новым знаниям, умениям; положительное отношение к школе и учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  | |  |  | |
|  | Лазание по канату – обучение. Соскок, прогнувшись со скамейки. | Научатся лазать по канату. Выполнять соскок, прогнувшись со скамейки. | Р - принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | **1** |  | |  |  | |
|  | Повороты, приседы и полуприседы на гимнастической скамейке – закрепление умений. Игра «Пожарные». | Научатся увереннее выполнять повороты, приседы и полуприседы на гимнастической скамейке. Разучат Игру «Пожарные». | Р - принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Знание основных морально-волевых и духовно-нравственных норм поведения и применение их в повседневной жизни. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | **1** |  | |  |  | |
|  | Лазание по канату. Наклоны вперед из положения - сидя на полу – обучение. Беседа «Закаливание организма». | Научатся более уверенно и самостоятельно лазать по канату. Научатся выполнять наклон вперед. Узнают о доступных способах закаливания. | Р – характеризовать действия, поступки и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  | |  |  | |
|  | Лазание по гимнастической стенке - обучение. Подтягивания на перекладине. | Научатся лазать по гимнастической стенке, повторят подтягивания на перекладине самостоятельно и с помощью. | Р - принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Умение поддержать друга, уважая его; придти на помощь, взять на себя инициативу. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  | |  |  | |
|  | Лазание по гимнастической стенке спиной вперед. Игра «Белочки – собачки». | Научатся лазать по гимнастической стенке спиной вперед, преодолевать свой страх, чувство неуверенности и беспокойства. Закрепят умение играть в подвижную игру «Белочки – собачки». | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К – просить о помощи и предлагать ее другим. | Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  | |  |  | |
|  | Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Игра «Салки». | Научатся лазать по гимнастической стенке по диагонали. Разучат игру «Салки». | Р - принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  | |
|  | Перекаты в группировке влево, вправо. Соскок, прогнувшись со скамейки. | Научатся выполнять перекаты в группировке влево, вправо; выполнять соскок, прогнувшись со скамейки. | Р - принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |  | |  | |
|  | Перекаты в группировке вперёд, назад, по кругу. Беседа «Органы дыхания и физическая нагрузка». | Научатся увереннее выполнять перекаты в группировке влево, вправо. Узнают о роли органов дыхания во время движений и передвижений человека. | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К – просить о помощи и предлагать ее другим. | Интерес к учебному материалу. Умение поддержать друга, уважая его; прийти на помощь, взять на себя инициативу. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |  | |  | |
|  | Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра "Фигуры". | Научатся выполнять стойку на лопатках, согнув ноги. Повторят умение играть в подвижную игру «Фигуры». | Р - принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  | |
|  | Кувырок вперёд – обучение. Перестроение в колонну, в шеренгу. | Научатся выполнять кувырок вперед, выполнять перестроения в колонну, в шеренгу. | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К – просить о помощи и предлагать ее другим. | Интерес к учебному материалу. Умение поддержать друга, уважая его; придти на помощь, взять на себя инициативу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |  | |  | |
|  | Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Скольжение по скамейке на груди. | Научатся более уверенно выполнять стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; выполнят скольжение по скамейке на груди. | Р – характеризовать (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; П - подводить итог полученных знаний и умений. К – активно взаимодействовать внутри классного коллектива. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |  | |  | |
|  | Скольжение по скамейке на груди ногами вперед. Игра «Пожарные». Беседа «Органы пищеварения». | Научатся выполнять скольжение по скамейке на груди ногами вперед. Разучат игру «Пожарные».Получат представление о работе органов пищеварения. | Р– характеризовать (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; П - подводить итог полученных знаний и умений. К – активно взаимодействовать внутри классного коллектива. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. Умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |  | |  | |
|  | Кувырок вперед. Подтягивания на перекладине. | Научатся уверенно и самостоятельно кувыркаться; подтягиваться на перекладине с отталкиванием от рейки гимнастической стенки и самостоятельно. | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К – просить о помощи и предлагать ее другим. | Интерес к учебному материалу. Умение поддержать друга, уважая его; придти на помощь, взять на себя инициативу | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  | |
|  | Комбинация из освоенных элементов. Игра «Иголка и нитка». | Научатся более точно и скоординировано выполнять освоенные упражнения и соединять их в единую комбинацию. Разучат игру «Иголка и нитка». | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К – просить о помощи и предлагать ее другим. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |  | |  | |
|  | Комбинация из освоенных элементов - совершенствование умений и навыков. | Научатся более точно и скоординировано выполнять освоенные упражнения и соединять их в единую комбинацию. | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К – просить о помощи и предлагать ее другим. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |  | |  | |
|  | **Лыжная подготовка-27ч.**  Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Перенос тела с лыжи на лыжу. | Освоят технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Научатся переносить вес тела с лыжи на лыжу. | Р – характеризовать (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; П - подводить итог полученных знаний и умений. К – активно взаимодействовать внутри классного коллектива. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности; интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |  | |  | |
|  | Опускание из высокой стойки лыжника в низкую стойку и обратно. Видео – урок «Требования к одежде и обуви на занятиях лыжной подготовки». | Научатся выполнять различные стойки лыжника, чередовать их. Научатся руководствоваться правилами выбора обуви и формы одежды на занятиях лыжной подготовки. | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К – просить о помощи и предлагать ее другим. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. Положительное отношение к школе и учебной деятельности. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  | |
|  | Поочерёдное поднимание и опускание носков и пяток лыж. Беседа «Пища и питательные вещества». | Научатся поочередному подниманию и опусканию носков и пяток лыж. Узнают какие вещества необходимы для роста. | Р - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - подводить итог полученных знаний и умений. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении постав - ленных целей; интерес к учебному материалу. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |  | |  |
|  | Поочерёдное отведение ног назад с отрывом пятки лыж от опоры. | Научатся поочередному отведению ног назад с отрывом пятки лыж от опоры. | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - подводить итог полученных знаний и умений. К - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности; умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | **1** |  |  | |  |
|  | Поочерёдное поднимание согнутых ног, лыжа параллельна опоре.  Прохождение дистанции до 300м. ступающим шагом –обучение. | Научатся поочередному подниманию согнутых ног, ступающему шагу. | Р - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. подводить итог полученных знаний и умений. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, работать в парах и группах. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | **1** |  |  | |  |
|  | Поочередное размахивание в стороны приподнятым носком лыжи. Беседа «Вода и питьевой режим». | Научатся поочередному размахиванию в стороны приподнятым носком лыжи. Освоят азы питьевого режима во время тренировки и похода. | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |  | |  |
|  | Поочередное скольжение лыж вперед-назад, стоя на месте. | Научатся поочередному скольжению лыж вперед-назад, стоя на месте. | Р - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |  | |  |
|  | Прыжки на месте с ноги на ногу. Прохождение дистанции до 300м. ступающим шагом – закрепление навыков. | Научатся выполнять прыжки на месте с ноги на ногу, закрепят навыки ступающего шага. | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Интерес к учебному материалу. Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  |
|  | Легкие прыжки - подскоки на месте на двух лыжах. Беседа «Режим дня школьника». | Научатся выполнять легкие прыжки - подскоки на месте на двух лыжах. Научатся правильно распределять время и соблюдать свой режим дня. | Р - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Проявление интереса к учебному материалу. Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |  | |  |
|  | Поочередные махи ногами вперед-назад. Скользящий шаг – обучение. | Научатся выполнять скользящий шаг, махи ногами вперед-назад. | Р -принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |  | |  |
|  | Поочередные махи руками, стоя на согнутых ногах. Скользящий шаг – закрепление навыков. | Научатся выполнять поочередные махи руками, стоя на согнутых ногах. Закрепят навыки скользящего шага. | Р -принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Интерес к учебному материалу. Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |  | |  |
|  | Поочередные выпады ногами вперед. Игра «Два мороза». | Научатся выполнять поочередные выпады ногами вперед. Разучат игру «Два мороза». | Р -принимать и сохранять учебную задачу, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  |
|  | Поочередные выпады вперед с махами рук. Игра «Самый - меткий». | Научатся выполнять поочередные выпады вперед с махами рук. Разучат игру «Самый - меткий». | Р -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - подводить итог полученных знаний и умений. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |  | |  |
|  | Поочередная перестановка лыж носками в сторону и обратно. Скользящий шаг – закрепление умений и навыков. | Научатся поочередно выполнять перестановку лыж носками в сторону и обратно. Закрепят умения и навыки скользящего шага. | Р -принимать и сохранять учебную задачу, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |  | |  |
|  | Поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90 градусов. Игра «Салки на лыжах». | Научатся выполнять поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90 градусов. Разучат игру «Салки на лыжах». | Р -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  |
|  | Поворот переступанием вокруг носков лыж. Эстафеты с этапом до 20м. | Научатся выполнять поворот переступанием вокруг носков лыж. | Р -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |  | |  |
|  | Прохождение дистанции до 200м. скользящим шагом в медленном темпе – обучение. | Научатся ходить по дистанции скользящим шагом. | Р -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – подводить итог полученных знаний. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |  | |  |
|  | Прохождение дистанции до 200м. скользящим шагом в медленном темпе – закрепление умений. | Научатся более уверенно ходить по дистанции скользящим шагом. | Р -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – подводить итог полученных знаний. К - - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |  | |  |
|  | Прохождение дистанции до 400м ступающим и скользящим шагом попеременно. Игра «Два мороза». | Научатся чередовать ступающий и скользящий шаг. Закрепят умение играть в подвижную игру «Два мороза». | Р -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  |
|  | Маховые движения рук при передвижении скользящим шагом на дистанции до 300м. – обучение. | Научатся выполнять маховые движения рук при передвижении скользящим шагом. | Р – характеризовать двигательные действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. П - подводить итог полученных знаний и умений, проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |  | |  |
|  | Толчок ног при передвижении скользящим шагом. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе. | Научатся выполнять толчок при передвижении скользящим шагом, передвигаться по дистанции в медленном темпе. | Р -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |  | |  |
|  | Согласованная работа рук и ног при передвижении скользящим шагом на дистанции до 500м. | Научатся согласованной работе рук и ног при прохождении дистанции. | Р -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  |
|  | Прохождение дистанции до 500м скользящим шагом. | Закрепят навыки прохождения дистанции скользящим шагом. | Р – характеризовать двигательные действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. П - подводить итог полученных знаний и умений, проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |  | |  |
|  | Посадка лыжника стоя на месте – обучение. Игра «Собери флажки». | Научатся выполнять посадку лыжника стоя на месте; научатся собирать флажки, проходя по дистанции. | Р - принимать и сохранять учебную задачу, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда. П - подводить итог полученных знаний и умений. К- пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |  | |  |
|  | Повороты на месте на 90 градусов – закрепление умений и навыков. Игра «Собери флажки». | Научатся более уверенно выполнять повороты на месте; повторят ранее изученную игру и разучат ее новые варианты. | Р –– характеризовать действия на основе освоенных знаний. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К - формировать собственное мнение и высказывать свою точку зрения | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |  | |  |
|  | Перенос массы тела на опорную ногу, передвигаясь скользящим шагом. | Научатся выполнять перенос массы тела на опорную ногу, передвигаясь скользящим шагом. | Р - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - договариваться с учителем, сверстниками и приходить к общему решению. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  |
|  | Прохождение дистанции до 500м. скользящим шагом. Игра «Кто дальше прокатится». | Научатся проходить большую дистанцию скользящим шагом, закрепят навыки скользящего шага в игре. | Р – характеризовать действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. П – подводить итог полученных знаний и умений. К -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |  | |  |
|  | **Кроссовая подготовка-12ч.**  Техника безопасности и правила поведения на стадионе и спортивной площадке. Равномерный бег (1-2 минуты). | Освоят технику безопасности и правила поведения на стадионе и спортивной площадке. Научатся равномерно бегать в течении 1-2 минут. | Р – адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К - договариваться с учителем, сверстниками и приходить к общему решению. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |  | |  |
|  | Равномерный бег (1-2 минуты) с преодолением 2 препятствий. Беседа «Требования к спортивной форме для занятий на стадионе». | Закрепят умение равномерно бегать до 1-2 минут и научатся преодолевать препятствия. Научатся руководствоваться правилами подбора спортивной формы для занятий на стадионе. | Р – принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П – подводить итог полученных знаний и умений. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  |
|  | Равномерный бег (2-3 мин) с преодолением 2 препятствий. Игра «Коники – спортсмены». | Научатся равномерно бегать (2-3 мин.) и преодолевать до 2-х препятствий. Закрепят умение играть в подвижную игру «Коники – спортсмены». | Р – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Основные морально-волевые и духовно-нравственные нормы поведения. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |  | |  |
|  | Равномерный бег (3-4 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки». | Научатся равномерно бегать (3-4 мин.), чередовать ходьбу и бег. Разучат игру «Пятнашки». | Р – характеризовать действия и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |  | |  |
|  | Равномерный бег (3-4 мин) с преодолением 2 препятствий. Игра «Гуси – лебеди». | Научатся равномерно бегать (3-4 мин.) с преодолением 2 препятствий. Разучат игру «Гуси – лебеди». | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |  | |  |
|  | Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Горелки» | Научатся равномерно бегать (4-5 мин), закрепят умения в чередовании ходьбы и бега. Разучат игру «Горелки». | Р –анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  |
|  | Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний». | Научатся равномерно бегать до 4-5 мин. Закрепят умения в чередовании ходьбы и бега. Закрепят умение играть в подвижную игру «Третий лишний». | Р – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |  | |  |
|  | Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Салки». | Научатся равномерно бегать (4-5мин.), закрепят умения в чередовании ходьбы и бега. Закрепят умение играть в подвижную игру «Салки». | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |  | |  |
|  | Равномерный бег (5 мин) с преодолением 2-3 препятствий. Беседа «Первая помощь при травмах». | Научатся равномерно бегать до 5 мин. с преодолением 2-3 препятствий. Научатся руководствоваться правилами профилактики травматизма. | Р– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  |
|  | Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега с различными движениями рук и ног. | Научатся равномерно бегать до 5-6 мин., закрепят умения в чередовании ходьбы и бега с различными движениями рук и ног. | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Основные морально-волевые и духовно-нравственные нормы поведения и применение их в повседневной жизни. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |  | |  |
|  | Равномерный бег (5-6 мин). Игра «Коники – спортсмены». | Закрепят умения равномерного бега до 5-6 мин. Закрепят умение играть в подвижную игру «Коники – спортсмены». | Р – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |  | |  |
|  | Равномерный бег (6 мин). Игра «Гуси – лебеди». | Закрепят умения в равномерном беге до 6 мин. Закрепят умение играть в подвижную игру «Гуси – лебеди». | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Основные морально-волевые и духовно-нравственные нормы поведения и применение их в повседневной жизни. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |  | |  |
|  | **Лёгкая атлетика-14ч.**  Техника безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики. Бег 30м. | Будут знать, и применять технику безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики. Закрепят умения в беге на 30м. | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  |
|  | Бег 30, 60м. Ходьба с преодолением препятствий. | Закрепят умения в беге на 30, 60м. Научатся выполнять ходьбу с преодолением препятствий. | Р – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Основные морально-волевые и духовно-нравственные нормы поведения и применение их в повседневной жизни. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |  | |  |
|  | Бег 40м. Подтягивания на перекладине, отталкиваясь от рейки. Игра «Салки». | Закрепят умения в беге на короткой дистанции, закрепят умения в подтягивании в облегченном варианте. Закрепят умение играть в подвижную игру «Салки». | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | **1** |  |  | |  |
|  | Бег 100м. по два – обучение. Игра «Кошки-мышки». | Научатся выполнять бег на дистанции 100м. по два. Закрепят умение играть в подвижную игру «Кошки-мышки». | Р – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | **1** |  |  | |  |
|  | Бег 100м. по три – закрепление умений. Игра «Третий лишний». | Закрепят умения в беге на 100м. по три. Закрепят умение играть в подвижную игру «Третий лишний». | Р – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Интерес к учебному материалу, представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |  | |  |
|  | Бег 100м. по четыре – совершенствование умений. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега - обучение. | Закрепят умения в беге на 100м. по четыре. Научатся выполнять прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |  | |  |
|  | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега – закрепление умений. Бег 200м. | Закрепят умения в прыжке в длину с 3-5 шагов разбега. | Р – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Основные морально-волевые и духовно-нравственные нормы поведения и применение их в повседневной жизни. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  |
|  | Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега – закрепление умений. Прохождение полосы препятствий. | Закрепят умение прыгать с 3-5 шагов разбега. Закрепят умения в прохождении полосы препятствий. | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |  | |  |
|  | Бег 300м. со средней скоростью – обучение. Веселые старты с прыжками. | Научатся пробегать дистанцию 300м. со средней скоростью. Закрепят умение прыгать различными способами. | Р – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Интерес к учебному материалу, представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | **1** |  |  | |  |
|  | Метание теннисного мяча на дальность- закрепление умений. Бег 300м. со средней скоростью – закрепление умений. | Закрепят умения в метании теннисного мяча на дальность. Закрепят умения пробегать дистанцию со средней скоростью. | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Основные морально-волевые и духовно-нравственные нормы поведения и применение их в повседневной жизни. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | **1** |  |  | |  |
|  | Прохождение полосы препятствий. Метание теннисного мяча в цель. | Закрепят умение проходить полосу препятствий. Закрепят умения в метании теннисного мяча на дальность. | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. Умение трудиться и достигать поставленную цель. | Регулятивные: организация рабочего места.  Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |  | |  |
|  | Челночный бег 3х30м. – закрепление умений. Игра «Салки с выручкой». | Закрепление умений в челночном беге 3х30м. Закрепят умение играть в подвижную игру «Салки с выручкой». | Р – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |  | |  |
|  | Бег 30м. по два – закрепление умений. Игра «Салки». | Научатся более уверенно бегать по прямой по два, соблюдая технику безопасности. Познакомятся с правилами игры в «Салки», научатся их соблюдать и применять в игре. | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Основные морально-волевые и духовно-нравственные нормы поведения и применение их в повседневной жизни. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |  | |  |
|  | Прыжок в длину с места – обучение. | Научатся прыгать с места в длину. | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. Умение трудиться и достигать поставленную цель. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |