**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009г. № 373 (ред. от 18.12.2012 г.) «Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования».

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе и 102 часов во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы

- социально-психологические основы

- приёмы закаливания

- способы саморегуляции

- способы самоконтроля

- Легкоатлетические упражнения:

- бег

- прыжки

- метания

- Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения

- общеразвивающие упражнения с предметами и без

- упражнения в лазанье и равновесии

- простейшие акробатические упражнения

- упражнения на гимнастических снарядах

- Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе

- чередование ходьбы с бегом

- упражнения на развитие выносливости

- Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов

- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть - подвижные игры с элементами баскетбола

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д |  |  |  |  |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| м | **28** | **26** | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| д | **38** | **36** | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

*Учащиеся должны знать*:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Уметь*:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

*Двигательные умения, навыки и способности*:

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см)  Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 130  5 | 125  4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Передвижение на лыжах 1.5 км  Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с) | 11.0 | 11.5 |

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

*1–2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

*1–2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

*1–2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

*1–4 классы.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

*1–4 классы.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

*1–2 классы.* П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3–4 классы.* П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

**тематическое планирование по физкультуре 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема урока | Решаемые проблемы | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | | | |
| понятия | предметные результаты | универсальные учебные действия (УУД) | личностные результаты  (не оцениваются) |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 |  | Инструктаж о технике безопасности во время занятий физической культурой. Правила поведения  в спортивном зале на уроке  Ходьба и бег. | Как вести себя  в спортивном зале?  **Цели:** познакомить  с правилами поведения в спортивном зале; учить слушать  и выполнять команды | Правила поведения. Ходьба и бег.Упражнение. Техника безопасности | **Научится:** выполнять действия  по образцу, бег и ходьба; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГГ | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия  в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 2 |  | Ходьба и бег. Тестирование | Как корректировать технику бега?  **Цель:** учить правильной технике бега в медленном темпе  и переходу на шаг | Техника бега.  Положение рук и корпуса в ходьбе  и беге | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | **Регулятивные:** *планирование* – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – проявление доброжелательности |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 3 |  | Мониторинг | Что такое мониторинг?  **Цель:** учить правильной технике бега. | Равномерный бег.  Мониторинг. | **Научится:** характеризовать роль  и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование* – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки |
| 4 |  | «Круговая эстафета»  (расстояние 15-30м) | Как правильно передать и принять эстафету?  **Цель:** учить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала | Передача эстафеты. Принятие эстафеты | **Научится** правильно передавать эстафету для развития координ.движений | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые дополнения и изменения  в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности  контролировать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | *9* |
| 5 |  | Высокий старт. Учет | Как правильно выполнять высокий старт? | Высокий старт.  Бег по заданному ритму. | **Научится**  Правильно выполнять высокий старт;  выполнять бег в темпе по ориентирам – | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу  в образовательную; *контроль и самоконтроль.*  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятел.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 6 |  | Прыжки в длину с разбега. | Каковы организационные приемы прыжков в длину?  **Цель:** учить выполнять прыжки в длину с разбега | Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка | **Научится:** выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире |
| 7 |  | Челночный бег.  Учет. | Как контролировать развитие двигательных качеств?  **Цель:** учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч | Кубики.  Челночный бег. Наклоны сидя | **Научится:** перемещаться вперед  и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости | **Регулятивные:** *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | **7** | **8** | *9* |
| 8 |  | Метание теннисного мяча  с места в цель. Учет. | Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?  **Цель:** учить правильной постановке руки при метании мяча в цель | Теннисный мяч. Цель. Техника метания | **Научится** выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча  с правильной постановкой руки | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе  *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость |
| 9 |  | Многоскоки | Как правильно выполнять многоскоки ?  **Цель:** учить правильно выполнять многоскоки | Выносливость. Внимание.  Многоскоки.  Выпрыгивание. | **Научится:** характеризовать роль  и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения | *Смыслообразование* – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость.  *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 |  | Равномерный бег до 5 мин. | Каковы правила обучения равномерному бегу, быстрой ходьбе и медленному бегу на местности?  **Цель:** развивать выносливость в ходьбе и беге на местности | Равномерный бег.  Выносливость | **Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости); осуществлять равномерный бег,быструю ходьбу  и медленный бег на местности | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **Познавательные:** *информационные* – анализ информации.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 11 |  | Техника безопасности  и правила  поведения во время занятий играми | Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья?  **Цель:** учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности  во время занятий играми | Поведение. Безопасность.  Правила  Осанка | **Научится** выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой; выполнять упражнения для сохранения осанки | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | *Самоопределе- ние* – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки |
| 12 |  | Ведение мяча на месте и в движении | Как правильно вести мяч на месте и в движении?  **Цель:** развивать координацию посредством подвижных игр | Координация и ведение мяча на месте и в движении | **Научится:** выполнять ведение мяча на месте и в движении; соблюдать правила подвижной игры для развития координации | **Регулятивные:** *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | *9* |
| 13 |  | Ведение мяча с изменением направления | Как вести мяч с изменением направления | Изменение направления | **Научится** выполнять упражнение на внимание, ведение мяча с изменением направления | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 14 |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении | Как правильно ловить и передавать мяч в движении?  **Цели:** учить ловить и передавать мяч в движении | Ловля. Передача. Что такое правила? | **Научится:**  Ловить и передавать мяч на месте и в движении;организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Самоопределе- ние* – социальная компетентность как готовность  к решению моральных дилемм, устойчивое следование  в поведении социальным нормам |
| 15 |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. | Каковы правила  развития быстроты при передаче мяча и его ловли?  **Цель:** учить ловить и передавать мяч в тройках | Баскетбольный мяч.  Тройка. Быстрота. | **Научится** выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физич. качеств | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 16-17 |  | Броски в кольцо двумя руками снизу | Как бросать мяч в кольцо?  **Цель:** учить бросать мяч в кольцо руками снизу | Кольцо | **Научится:** выполнять бросок в кольцо; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – осознанно строить сообщения в устной форме.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, формулировать свою позицию | *Самоопределе- ние* – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 18 |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. | Каковы правила  развития быстроты при передаче мяча и его ловли?  **Цель:** учить ловить и передавать баскетбольный мяч в тройках | Баскетбольный мяч.  Быстрота. | **Научится** выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 19 |  | Броски в кольцо одной рукой от плеча | Каковы приемы броска в кольцо одной рукой от плеча?  **Цель:** учить броску в кольцо | Одной рукой от плеча | **Научится:** выполнять упражнения; правильно принимать положение перед броском в кольцо | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 20 |  | Верхняя передача мяча над собой | Что собою представляет верхняя передача мяча над собой?  **Цель:** познакомить  с верхней передачей мяча | Передача мяча | **Научится:** выполнять верхнюю передачу мяча над собой, характеризовать основные физические качества | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания | *Самоопределе- ние* – осознание своей этнической принадлежности.  *Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение  к истории и культуре других народов |
| 21 |  | Нижняя передача мяча над собой | Что собою представляет нижняя передача мяча над собой? | Зарядка.  Комплекс упражнений. | **Научится:**  Выполнять нижнюю передачу мяча над собойорганизовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | *Самоопределе- ние* – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 22 |  | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | Как передавать мяч над собой? | Передача мяча | **Научится** выполнять упражнение на внимание, предавать мяч над собой | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 23 |  | Нижняя прямая подача | Как правильно и точно выполнять нижнюю прямую подачу?  **Цель:** развивать координационные способности, глазомер  и точность при выполнении упражнений  с мячом |  | **Научится:** выполнять нижнюю прямую подачу мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать учебные задачи вместе  с учителем; *коррекция* – вносить изменения в план действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы; *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 24 |  | Верхняя передача мяча в парах | Как выполнять верхнюю передачу мяча в парах? |  | **Научится:** технически правильно выполнять верхнюю передачу мяча; | **Регулятивные:** *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 25 |  | Нижняя передача мяча в парах | Что такое нижняя передача?  **Цель:** учить выполнять нижнюю передачу мяча |  | **Научится:** выполнять нижнюю передачу; соблюдать правила взаимодействия с игроками | **Регулятивные:** *целеполагание* – удерживать учебную задачу; *осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия; *коррекция* – вносить изменения в способ действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникат. и познавательных задач. | *Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение к чужому мнению.  *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответств. за свои поступки, установк на ЗОЖ |
| 26-27 |  | Верхняя и нижняя передача мяча в парах и в кругу | Как выполнять правильно передачи мяча?  **Цели:** учить предавать мяч |  | **Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты); передавать мяч  **Познакомится**  с правилами игры | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность | *Самоопределе- ние* – готовность и способность к саморазвитию |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | |
| 28 |  | | Техника безопасности на уроках гимнастики. | Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять?  **Цель:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой | Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила  поведения | **Научится** понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы  и обращаться за помощью | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 29 |  | | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | Как выполнять перекаты?  **Цель:** учить правильно выполнять перекаты | акробатические элементы | **Научится** выполнять по образцу, группироваться и перекатываться с опорой руками за головой | **Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу  в образовательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы  и обращаться за помощью | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 30 |  | Лазанье по канату | Как правильно забираться по канату?  **Цель:** учить выполнять движения-лазание по канату вверх и спускаться вниз | Канат | **Научится** выполнять действия  по образцу, соблюдая правила техники безопасности | **Регулятивные:** *целеполагание* – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.  **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль | *Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 31 |  | Стойка на лопатках | Какие существуют упражнения на координацию?  **Цели:** учить стоять на лопатках; характеризовать физические качества – силу, координацию | Гимнастический мат. Позы. Положения частей тела | **Научится** выполнять упражнения на развитие координации движений | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 32 |  | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | Какие существуют акробатические элементы?  **Цель:** учить выполнять лазанье по наклонной скамейке | Гимнастический скамейка. Положения частей тела | **Научится:** выполнять акробатические элементы на скамейке | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – применять правила и пользоваться инструкциями.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределе- ние* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 33 |  | «Мост» из положения лежа на спине | Как выполнять «Мост»? Что такое группировка?  **Цель:** учить выполнять «Мост»,перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | «Мост». Группировка. Перекаты. Упоры стоя на коленях | **Научится:** выполнять «Мост»перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры | **Регулятивные:** *планирование* – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели  и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника | *Смыслообразование* – самооценка на основе успешной деятельности  и показателей результатов |
| 34 |  | Упражнения в висе стоя и лежа | Что такое висы на перекладине и шведской стенке?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнения упражнений на укрепление брюшного пресса | Перекладина. Шведская стенка. Висы | **Научится:** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 35-36 |  | Акробатическая комбинация. Учет | Какие существуют акробатические элементы и комбинации?  **Цель:** учить выполнять акробатические комбинации | Комбинация. Позы. Положения частей тела | **Научится:** выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты, комбинации соблюдать правила | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | *Самоопределе- ние* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической |
| 37 |  | Лазанье по канату.Учет. | Как правильно забираться по канату?  **Цель:** учить выполнять движения-лазание по канату вверх и спускаться вниз | Канат | **Научится** выполнять действия  по образцу, соблюдая правила техники безопасности | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | *Самоопределе- ние* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической |
| 38 |  | Упражнения в висе стоя и лежа | Что такое висы на перекладине и шведской стенке?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов на низкой перекладине и шведской стенке для выполнен.упраж. наукрепл.брюшного пресса | Перекладина. Шведская стенка. Висы | **Научится:** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 39 |  | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне | Что нужно знать для соблюдения равновесия  в ходьбе на гимнастическом бревне?  **Цель:** учить ходьбе в равновесии по бревну с перешагиванием через предметы | Набивные мячи, бревно | **Научится:** выполнять упражнения на бревне; организующие строевые команды, приемы  в равновесии; отбирать и выпол. комплексы упражн для физкультмин. | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 40 |  | Упражнения в висе на равновысоких брусьях | Что такое висы на равновысоких брусьях?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов | Равновысокие брусья Висы | **Научится:** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физич. культуры для укрепления здоровья | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 41 |  | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Что нужно знать для соблюдения равновесия  в ходьбе на гимнастическом бревне?  **Цель:** учить ходьбе в равновесии по бревну с перешагиванием через предметы | Набивные мячи, бревно | **Научится:** выполнять упражнения на бревне; организующие строевые команды, приемы  в равновесии; | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 42 |  | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.Учет | Какие существуют акробатические элементы?  **Цель:** учить выполнять лазанье по наклонной скамейке | Гимнастический скамейка. Положения частей тела | **Научится:** выполнять акробатические элементы на скамейке | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 43 |  | Упражнения на гимнастической стенке | Какие существуют упражнения на координацию?  **Цели:** учить лазанию по гимнастической стенке | Гимнастическая стенка. Шведская лестница | **Научится** выполнять упражнения на гимнастической стенке на развитие координации движений | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.  **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 44-45 |  | Упражнения в висе на равновысоких брусьях. Учет | Каковы правила для выполнения висов на равновысоких брусьях?  **Цель:** учить правильному положению при выполнении висов | Равновысокие брусья Висы | **Научится:** правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физич. культуры для укрепления здоровья | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 46 |  | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Учет | Что нужно знать для соблюдения равновесия  в ходьбе на гимнастическом бревне?  **Цель:** учить ходьбе в равновесии по бревну с перешагиванием через предметы | Набивные мячи, бревно | **Научится:** выполнять упражнения на бревне; организующие строевые команды, приемы  в равновесии; | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика» |
| 47 |  | Преодоление гимнастической полосы препятствий | Что такое полоса препятствий?  **Цель:** учить правильному положению тела при преодолении полосы препятствий | Перекладина. Шведская стенка. Скамейка.  Мат | **Научится:** правильно выполнять проходить полосу препятствий | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 48 |  | Преодоление гимнастической полосы препятствий  Учет | Что такое полоса препятствий?  **Цель:** учить правильному положению тела при преодолении полосы препятствий | Перекладина. Шведская стенка. Скамейка.  Мат | **Научится:** правильно выполнять проходить полосу препятствий | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – принятие образа «хорошего ученика» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 49 |  | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке?  **Цель:** познакомить  с правилами поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в | Лыжи, лыжные палки  и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы,  шапочка | **Научится** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости).  **Ознакомится**  с правилами пове дения на уроках  и способами использования спортинвентаря | **Регулятивные:** *планирование* – составлять план и последовательность действий.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных источников.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности | *Самоопределе- ние* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 50 |  | Ступающий шаг без палок | Что такое «ступающий шаг?» Каковы его преимущества  в обучения катанию  на лыжах?  **Цель:** учить этапу в освоении передв.на лыжах без палок | Носки и пятки лыж | **Научится** поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  **Познавательные:** *информационные* – получать и обрабатывать информацию; *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 51 |  | Ступающий шаг с палками | Что такое «ступающий шаг?» Каковы его преимущества  в обучения катанию  на лыжах?  **Цель:** учить этапу в освоении передв.на лыжах с палками | Носки и пятки лыж | **Научится** поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | *Смыслообразование* – адаптированная мотивация учебной деятельности |
| 52 |  | Передвижение скользящим шагом  без палок | Как передвигаться скользящим шагом без палок.  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Лыжи | **Научится** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:** *коррекция –* вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 53-54 |  | Передвижение скользящим шагом  с палками. | Как передвигаться скользящим шагом  с палками.  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Лыжи, лыжные палки | **Научится** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |
| 55 |  | Повороты переступанием на месте вокруг пяток | Каковы правила поворотов переступанием на месте?  **Цель:** учить выполнению поворотов  на месте, поэтапно по несколько граду сов вправо или влево для изменения направления движения | Пол-оборота. Оборот. Кругом | **Научится:** выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 56 |  | Скользящий шаг  с палками. Учет | Как передвигаться скользящим шагом  с палками.  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Лыжи, лыжные палки | **Научится** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:** *оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно  и произвольно строить сообщения  в устной и письменной форме.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, строить высказывание | *Смыслообразование* – эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им |
| 57-58 |  | Повороты переступанием вокруг пяток. Учет | Каковы правила поворотов переступанием на месте?  **Цель:** учить выполнению поворотов  на месте, поэтапно по несколько граду сов вправо или влево для изменения направления движения | Пол-оборота. Оборот. Кругом | **Научится:** выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |
| 59 |  | Подъем ступающим шагом. | Что такое подъем?  **Цель:** учить подъему ступающим шагом | Подъем. Носки и пятки лыж | **Научится** поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая подъем | **Регулятивные:** *контроль* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; *коррекция –* устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.  **Познавательные:** *общеучебные* – уметь применять полученные знания  в различных вариантах.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью и задавать вопросы | *Нравственно-этическая ориентация –* этические потребности, ценности, чувства |
| 60 |  | Спуски  в высокой стойке | Как учиться удерживать равновесие  на спуске в высокой стойке?  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие  на спуске в высокой стойке | Подъем. Спуск. Высокая стойка | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск в высокой стойке, не падая на снег | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 61 |  | Подъём «лесенкой» Учет | Как учиться удерживать равновесие  при подъеме «лесенкой»?  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие  на спуске в средней стойке | Подъем. Спуск. | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять подъем «лесенкой», не падая на снег | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий  от эталона.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию из различных источников в разных формах.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |
| 62 |  | Спуски в низкой стойке | Как учиться удерживать равновесие  на спуске в низкой стойке?  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие  на спуске в средней стойке | Подъем. Спуск. Низкая стойка | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск в низкой стойке, не падая на снег | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 63-64 |  | Попеременный двухшажный ход без палок | Что значит ходить попеременным двухшажным ходом ?  **Цель:** учить ходить попеременным двухшажным ходом | Попеременный двухшажный ход Разноименный вынос ноги  и руки | **Научится** скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей  и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание | *Смыслообразование* – адаптированная мотивация учебной деятельности |
| 65 |  | Подъемы и спуски с небольших склонов | Как учиться удерживать равновесие  на спуске и подъеме?  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие | Подъем. Спуск. | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск и подъем, не падая на снег | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 66 |  | Попеременный двухшажный ход без палок  Учет | Что значит ходить попеременным двухшажным ходом ?  **Цель:** учить ходить попеременным двухшажным ходом | Попеременный двухшажный ход Разноименный вынос ноги  и руки | **Научится** скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот) | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | *Самоопределе- ние* – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 67-68 |  | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | Как передвигаться  с палками.  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Лыжи, лыжные палки | **Научится** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений; предвидеть уровень усвоения знаний.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером | *Самоопределе- ние* – начальные навыки адаптации в динамично изменяющем мире |
| 69 |  | Подъемы и спуски с небольших склонов | Как учиться удерживать равновесие  на спуске и подъеме?  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие | Подъем. Спуск. | **Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск и подъем, не падая на снег | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |
| 70 |  | Повороты переступанием | Каковы правила поворотов переступанием?  **Цель:** учить выполнению поворотов  на месте, поэтапно по несколько градусов вправо или влево для изменения направления движения | Пол-оборота. Оборот. Кругом | **Научится:** выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднении | *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата |
| 71-72 |  | Попеременный двухшажный ход с палками  Учет | Как передвигаться  с палками.  **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, правильному толчку во время скольжения | Лыжи, лыжные палки | **Научится** выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | *Самоопределе- ние* – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 73 |  | Подвижные игры | Каковы командные действия в соперничестве .  **Цель:** учить выполнять организующие командные действия в соперничестве  с одноклассниками. | Игры | **Научится:** передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и препятствия | **Регулятивные:** *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Нравственно-этическая ориентация –* навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 74-75 |  | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в познавательную.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 76 |  | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | . | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **Познавательные:** *информационные* – анализ информации.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 77 |  | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия.  **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 78 |  | Игры на лыжах | Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?  **Цель:** учить выполнять организующие командные действия в соперничестве  с одноклассниками  на лыжах | Игры | **Научится:** передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и препятствия | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **Познавательные:** *информационные* – анализ информации.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 79 |  | Техника безопасности  во время занятия играми | Каковы правила безопасности во время занятия играми?  **Цель:** учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности  во время занятий, ведение мяча на месте | Поведение. Безопасность.  Правила  Ведение мяча на месте | **Научится** выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой; ведение мяча на месте | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог | *Самоопределе- ние* – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки |
| 80 |  | Ведение мяча на месте и в движении | Как правильно вести мяч на месте и в движении?  **Цель:** развивать координацию посредством подвижных игр | Координация и ведение мяча на месте и в движении | **Научится:** выполнять ведение мяча на месте и в движении; соблюдать правила подвижной игры для развития координации | **Регулятивные:** *планирование* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; *коррекция –* вносить дополнения и изменения в план действия.  **Познавательные:** *знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 81 |  | Ведение мяча с изменением направления | Как правильно вести мяч с изменением направления?  **Цели:** учить выполнять ведение мяча с изменением направления | Изменение направления | **Научится:** вести мяч с изменением направления; соблюдать правила ведения и ловли мяча | **Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | *Самоопределе- ние* – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения |
| 82 |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении | Как правильно ловить и передавать мяч в движении?  **Цели:** учить ловить и передавать мяч в движении | Ловля. Передача. Что такое правила? | **Научится:**  Ловить и передавать мяч на месте и в движении;организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр | **Регулятивные:** *коррекция –* адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оценивать собственное поведение и поведение окружающих | *Самоопределе- ние* – социальная компетентность как готовность  к решению моральных дилемм, устойчивое следование  в поведении социальным нормам |
| 83 |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет | Каковы правила  развития быстроты при передаче мяча и его ловли?  **Цель:** учить ловить и передавать баскетбольный мяч в тройках | Баскетбольный мяч.  Тройка. Быстрота. | **Научится** выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 84 |  | Учебная игра в «мини-баскетбол» | Как играть в «мини-баскетбол? | Баскетбол. Мини-баскетбол | **Научится:** технически правильно ловить и передавать мяч | **Регулятивные:** *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 85 |  | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | Как правильно передавать мяч над собой? | Передача мяча над собой  Внимание | **Научится** выполнять упражнение на внимание, игровые действия  из подвижных игр разной функциональной направленности | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 86 |  | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах | Как правильно передавать мяч в парах верхней и нижней передачей? | Верхняя передача.  Нижняя передача | **Научится:** технически правильно выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча в парах | **Регулятивные:** *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 87 |  | Нижняя прямая подача. Учет | Как правильно подать мяч прямо и с низу? | Подача.  Нижняя прямая подача | **Научится** выполнять правильно подавать мяч | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – различать способ и результат действия; *прогнозирование* – предвосхищать результаты.  **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников | *Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях |
| 88-89 |  | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу | Каковы правила  развития быстроты при передаче волейбольного мяча и его ловли?  **Цель:**  учить верхней и нижней передачи волейбольного мяча  в кругу | Волейбольный мяч. Быстрота. | **Научится** выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решения.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; *взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности |
| 90-91 |  | Учебная игра в «Пионербол» | Каковы правила игры?  **Цель:** учить играть в «Пионербол» | Игра Пионербол | **Научится:** играть в «Пионербол»; характеризовать роль | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную  задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности (социаль- |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | и значение занятий спортом для укрепления здоровья | самостоятельно выделять познавательную цель.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение | ная, учебно-познавательная, внешняя) |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 92 |  | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием» | Какие правила поведения на уроках по легкой атлетике необходимо знать и выполнять?  **Цель:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега Упражнение. Команды учителя. Правила  поведения | **Научится** понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу.  **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы  и обращаться за помощью | *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности  (социальная, учебно-познавательная, внешняя) |
| 93-94 |  | Прыжки в высоту с разбега | Как прыгать в высоту с разбега?  **Цель:** учить правильно выполнять прыжки в высоту с разбега | Старт, Разбег. | **Научится:** технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; | **Регулятивные:** *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве  с учителем.  **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения | *Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе |
| 95 |  | Прыжки в высоту с разбега.Учет | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цель:** учить правильно выполнять прыжки в высоту с разбега | Перекладина Старт. Разбег.Исходное положение во время прыжка | **Научится:** технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега; выполнять прямой | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  | прямой хват при подтягивании |  | хват в подтягивании | **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог | и своей ответственности за выполнение долга |
| 96 |  | Метание мяча на дальность | Как правильно метать мяч на дальное расстояние?  **Цель:** учить быстрому движению при броске малого мяча  и ловле в течение  10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе | Скорость  и быстрота. Разминочный бег | **Научится:** распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать  и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | **Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.  **Познавательные:** *знаково-символические* – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; *логические* – устанавливать причинно-следственные связи.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение | *Нравственно-этическая ориентация –* этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость |
| 97 |  | Метание мяча на дальность. Учет | Как развивать выносливость и быстроту?  **Цель:** учить быстрому движению при броске малого мяча на дальнее расстояние | Скорость  и быстрота. Разминочный бег | **Научится:** дальше бросать  мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 98 |  |  | Прыжки в длину с разбега. Учет | Как вести контроль за развитием двигательных качеств?  **Цель:** учить правильно выполнять прыжки в длину с разбега | Исходное положение во время прыжка | **Научится:** технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |
| 99 |  |  | Медленный бег до 5 мин | Как работать над распределением сил по дистанции?  **Цель:** учить бегу  в равномерном темпе в течение 5 мин | Секундомер. Распределение сил по дистанции | **Научится:** равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; оценивать величину нагрузки  (большая, средняя, малая) по частоте пульса (по таблице) | **Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач | *Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности |
| 100 |  |  | Бег 1500м без учета времени.  Учет | Что такое скорость?  **Цели:** учить контролировать смену скорости в беге | Ускорение.  Отрезок.  Темп бега.  Техника бега. | **Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения.  **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия. | *Самоопределе- ние* – готовность и способность к саморазвитию |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  | решения задач.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения |  |
| 101 |  |  | Тестирование | Как использовать полученные навыки  в процессе обучения?  **Цели:**  закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов легкоатлетических упражнений; осуществлять для развития двигательных качеств | Тестирование. | **Научится**  выполнять задания  на развитие физических качеств | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять пошаговый  и итоговый результаты.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – предлагать помощь в сотрудничестве; *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение | *Самоопределе- ние* – сознание ответственности человека за общее благополучие |
| 102 |  |  | Мониторинг | Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков?  **Цель:** закрепить навыки быстроты, ловкости, выносливости | Пройденные названия качеств | **Научится:** организовывать места занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | **Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат; *коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.  **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять  и использовать в действиях.  **Коммуникативные:** *взаимодейст- вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | *Самоопределе- ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности |