Физкультура

№	Нормативный документ
1	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"ст.2, п.9;
2	Приказа Минпросвещения от 28.08. 2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения до 1 сентября 2021 г)
3	Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
4	Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся
5	ООП НОО МКОУ «СОШ № 10»
6	Положение о разработке рабочей программы (курса) МКОУ «СОШ № 10»
7	Учебный план МКОУ «СОШ № 10» на 2021-2022 учебный год
8	Методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций Ставропольского края по организации образовательной деятельности в 2021-2022 учебном году
9	СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённых постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28.
10	СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённых постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2
11	Рабочей программы воспитания МКОУ «СОШ № 10»
12	УМК «Школа России», 1-4 кл., сост. А.А.Плешаков, изд.: Москва «Просвещение», 2014 год.

Целевые приоритеты воспитания

Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
-чувства сопричастности и гордости за свою Родину, страну, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
-воспитание мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

Формирование психологических условий развития общества, сотрудничества на основе:
-доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
-уважения к окружающим- умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;
-развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма;

-принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
-ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
-развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
-формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
-формирование интереса к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условие её самоактуализации:
-формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
-развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
-формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
-формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования уточняют и конкретизируют общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов как с позиции организации их достижения в образовательной деятельности, так и с позиции оценки достижения этих результатов.

Личностные результаты

• формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
• формирование уважительного отношения к культуре других народов.
• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл ученья, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
• формирование этических потребностей, ценностей и чувств.
• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

У обучающихся будут сформированы:
• положительное отношение к урокам физической культуры;

• понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
• мотивация к выполнению закаливающих процедур.

Обучающиеся получат возможность для формирования:
• познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
• положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
• уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Обучающиеся научатся:
• выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
• рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх, о физическом развитии человека;
• называть меры по профилактике нарушений осанки;
• определять способы закаливания;
• определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
• выполнять строевые упражнения;
• выполнять различные виды ходьбы;
• выполнять различные виды бега;
• выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
• прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
• метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
• выполнять кувырок вперёд;
• выполнять стойку на лопатках;
• лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
• перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
• выполнять танцевальные шаги;
• передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
• играть в подвижные игры;
• выполнять элементы спортивных игр.

<u>Метапредметные результаты</u>

<u>Регулятивные</u>

Обучающиеся научатся:
• понимать цель выполняемых действий;
• выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
• адекватно оценивать правильность выполнения задания;

• использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
• анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
• вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получат возможность научиться:
• продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
• объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
• самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
• координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
• организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные
Обучающиеся научатся:
• осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
• различать, группировать подвижные и спортивные игры;
• характеризовать основные физические качества;
• группировать игры по видам спорта;
• устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Обучающиеся получат возможность научиться:
• осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
• свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
• сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
• устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные
Обучающиеся научатся:
• рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
• высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
• договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Обучающиеся получат возможность научиться:
• выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
• задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
• понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные результаты:

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
• формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела,) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Содержание

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.	**Учащийся:** **владеет:** знаниями о символике Олимпийских игр, гигиене, режиме дня, двигательным режимом учащихся, и правилами проведения закаливающих процедур. **выполняет**: технику безопасности, страховку и самостраховку, правила самоконтроля и саморегуляции (измерение пульса до, во время и после физических нагрузок).
Общефизическая подготовка	
Построение в две шеренги, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй рассчитайся!» передвижение в колонне, по «диагонали», «противоходом» и «змейкой». Общеразвивающие	**выполняет**: комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; строевые команды;

упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	построение и перестроение.
Легкая атлетика	
Теоретические сведения	
Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	
Специальная физическая подготовка	**Учащийся:** **владеет:** Олимпийскими видами спорта, проведение Олимпиад. **выполняет:** двигательный режим; измерение пульса; контроль за самочувствием.
Бег	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	**выполняет:** специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний.
Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м,2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времен; подвижные игры, эстафеты.	**выполняет**: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м, 4х9м; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м; **играет**: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание»	**выполняет:** прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат; прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту способом «перешагивание»
Метание	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.	**выполняет**: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание на дальность; **играет**: подвижные игры, с элементами метаний.
Домашние (самостоятельные) занятия	

Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение многоскоков.	**выполняет:** броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.
Подвижные игры	
Теоретические сведения Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	**Учащийся:** **владеет**: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.
На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использование строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».	**выполняет**: правила игры; технику безопасности.
На материале раздела «Легкая атлетика»	
«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	**выполняет**: правила игры; технику безопасности.
На материале раздела «Спортивные игры»	
Футбол	
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правила «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.	**выполняет:** удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности
Баскетбол	
Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель;	**выполняет**: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности.

эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д.	
Волейбол	
Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	**выполняет:** подбрасывание, подача, прием, передача мяча; правила игры, техника безопасности
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте и в движении.	

Календарно-тематическое планирование

№ 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	3	4	5	6	7	8
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (10 часов)							
1		Инструктаж о технике безопасности во время занятий физической культурой. Правила поведения в спортивном	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	*Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

		зале на уроке Ходьба и бег.				характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью	
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.

3		Мониторинг	Что такое мониторинг? **Цель:** учить правильной технике бега.	Равномерный бег. Мониторинг.	**Научится:** характер изовать 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. *Самоопределение* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки
4		«Круговая эстафета» (расстояние 15-30м)	Как правильно передать и принять эстафету? **Цель:** учить	Передача эстафеты. Принятие эстафеты	**Научится** правильн о передавать эстафету для развития	**Регулятивные:** *коррекция* – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае	*Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

			выполнять командные действ ия в эстафете для закрепления учебного материала		координ.движений	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	контролировать процесс и результат деятельности. **Коммуникативные:** *плани рование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения
5		Высокий старт. Учет	Как правильно выполнять высокий старт?	Высокий старт. Бег по заданному ритму.	**Научится** Правильно выполнять высокий старт; выполнять бег в темпе по ориентирам –	**Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную; *контроль и самоконтроль.* **Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятел. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения	*Нравственно-этическая ориентация* – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
6		Прыжки в длину с разбега.	Каковы организационные приемы прыжков в длину? **Цель:** учить выполнять прыжки в длину с разбега	Прыжковая яма. Рулетка. Набивной мяч. Скакалка	**Научится:** выполнят ь 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	Кубики. Челночный бег. Наклоны сидя	**Научится:** перемещ аться вперед и назад, переставляя	**Регулятивные:** *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем	*Самоопределе-ние* – внутренняя позиция школьника на основе

			двигательных качеств? **Цель:** учить выполнять челночный бег, наклоны в положении сидя на полу ноги прямые на уровне плеч		кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости	**Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. **Коммуникативные:** *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	положительного отношения к школе
8		Метание теннисного мяча с места в цель. Учет.	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании? **Цель:** учить правильной постановке руки при метании мяча в цель	Теннисный мяч. Цель. Техника метания	**Научится** выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой руки	**Регулятивные:** *коррекция* – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью; *взаимодействие* – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	*Самоопределение* – 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. *Самоопределение* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки

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

Продолжение табл.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (17 часов)							
11		Техника безопасности и правила поведения во время занятий играми	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? **Цель:** учить правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий играми	Поведение. Безопасность. Правила Осанка	**Научится** выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой; выполнять упражнения для сохранения осанки	**Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений. **Познавательные:** *общеучебные* – осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	*Самоопределение* – 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* –	*Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

						определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
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

Продолжение табл.

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	Каковы приемы броска в кольцо одной рукой от	Одной рукой от плеча	**Научится:** выполнять у пражнения; правильно принимать положение	**Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	*Самоопределе-ние* – принятие образа «хорошего ученика»,

		рукой от плеча	плеча? **Цель:** учить броску в кольцо		перед броском в кольцо	**Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	осознание ответственности за общее дело
20		Верхняя передача мяча над собой	Что собою представляет верхняя передача мяча над собой? **Цель:** познакомить с верхней передачей мяча	Передача мяча	**Научится:** выполнять верхнюю передачу мяча над собой, характеризовать основные физические качества	**Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	*Самоопределение* – 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.	*Самоопределение* – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения

Продолжение табл.

22		Верхняя и нижняя передачи мяча над	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* –	*Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях

		собой				предвосхищать результаты. **Познавательные:** *общеучебные* – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. **Коммуникативные:** *взаимодействие* – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; *управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	
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)

Продолжение табл.

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:** *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	*Самоопределение* – 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. *Самоопределение* – самостоятельность и личная ответств. за свои поступки, установк на ЗОЖ
26-27		Верхняя и нижняя передача мяча в	Как выполнять правильно передачи мяча? **Цели:** учить		**Научится:** выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты);	**Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия в	*Самоопределение* – готовность и способность к саморазвитию

		парах и в кругу	предавать мяч		передавать мяч **Познакомится** с правилами игры	материализованной форме; *коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения. **Познавательные:** *общеучебные* – ставить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – задавать вопросы, проявлять активность	

Продолжение табл.

	Гимнастика с элементами акробатики (21 час)						
28		Техника безопасности на уроках гимнастики.	Какие правила поведения на уроках гимнастики необходимо знать и выполнять? **Цель:** учить выполнять упражнения только с разрешения учителя и со страховкой	Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила поведения	**Научится** понимать, как выполнять поставленную задачу и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	**Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью	*Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
29		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	Как выполнять перекаты? **Цель:** учить правильно выполнять перекаты	акробатические элементы	**Научится** выполнять по образцу, группироваться и перекатываться с опорой руками за головой	**Регулятивные:** *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в образовательную. **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы и обращаться за помощью	*Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности

Продолжение табл.

30		Лазанье по	Как правильно з	Канат	**Научится** выполнять	**Регулятивные:** *целеполагани*	*Нравственно-этическая*

		канату	абираться по канату? **Цель:** учить выполнять движения-лазание по канату вверх и спускаться вниз		действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности	*е* – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – осуществлять взаимный контроль	*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	*Самоопределение* – 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	*Самоопределение* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой

Продолжение табл.

33		«Мост» из	Как выполнять	«Мост».	**Научится:** выполнять	**Регулятивные:** *планирование*	*Смыслообразование* –

		положения лежа на спине	«Мост»? Что такое группировка? **Цель:** учить выполнять «Мос т»,перекаты в группировке, из упора стоя на коленях, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Группировка. Перекаты. Упоры стоя на коленях	«Мост»перекаты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры	– 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:** *инициати вное сотрудничество* – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника	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:** *общеучебны е* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *взаимоде йст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	*Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях

Продолжение табл.

35-36		Акробатическа я комбинация. Учет	Какие существуют акробатические элементы и комбинации? **Цель:** учить выполнять акробатические	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:** *общеучебны е* – ставить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *планиров*	*Самоопределе- ние* – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической

			комбинации			*ание учебного сотрудничества* – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
37		Лазанье по канату.Учет.	Как правильно з абираться 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:** *общеучебны е* – ставить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *планиров ание 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.брюшно го 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:** *общеучебны е* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *взаимоде йст-вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	*Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях

Продолжение табл.

39		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	Что нужно знать для соблюдения равновесия в ходьбе на	Набивные мячи, бревно	**Научится:** выполнять упражнения на бревне; организующие строевые команды,	**Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	*Самоопределе-ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного

			гимнастическом бревне? **Цель:** учить ходьбе в равновесии по бревну с перешагиванием через предметы		приемы в равновесии; отбирать и выпол. комплексы упражн для физкультмин.	**Познавательные:** *общеучебны е* – выбирать наиболее эффективные способы решения задачи. **Коммуникативные:** *инициати вное сотрудничество* – проявлять активность во взаимодействии для решения задач	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:** *общеучебны е* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *взаимоде йст- 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:** *общеучебны е* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *взаимоде йст- вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	*Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях

Продолжение табл.

42		Лазанье по	Какие	Гимнастический	**Научится:** выполнять	**Регулятивные:** *контроль и*	*Самоопределе-*

		наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.Учет	существуют акробатические элементы? **Цель:** учить выполнять лазанье по наклонной скамейке	скамейка. Поло жения частей тела	акробатические элементы на скамейке	*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	*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 положительног о 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 гимнастическо м бревне? **Цель:** учить	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-*	*Самоопределе-ние* – принятие образа «хорошего ученика»

			ходьбе в равновесии по бревну с перешагивание м через предметы			*вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	
47		Преодоление гимнастической полосы препятствий	Что такое полоса препятствий? **Цель:** учить правильному положению тела при преодолении полосы препятствий	Перекладина. Шведская стенка. Скамейка. Мат	**Научится:** правильно выполнять проходить полосу препятствий	**Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *взаимодейст-вие* – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	*Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в разных ситуациях
48		Преодоление гимнастической полосы препятствий Учет	Что такое полоса препятствий? **Цель:** учить правильному положению тела при преодолении полосы препятствий	Перекладина. Шведская стенка. Скамейка. Мат	**Научится:** правильно выполнять проходить полосу препятствий	**Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. **Познавательные:** *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. **Коммуникативные:** *взаимодейст-вие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	*Самоопределе-ние* – принятие образа «хорошего ученика»
Лыжная подготовка (30 часов)							
49		Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке? **Цель:** познако мить с правилами	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

			поведения и мерами безопасности при переноске лыж и лыжных палок, надевании ботинок и вставлении в				
50		Ступающий шаг без палок	Что такое «ступающий шаг?» Каковы его преимущества в обучения катанию на лыжах? **Цель:** учить эт апу 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

Продолжение табл.

51		Ступающий шаг с палками	Что такое «ступающий шаг?» Каковы его преимущества в обучения катанию на лыжах? **Цель:** учить э тапу 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:** *взаимодейс т-вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить	*Смыслообразование* – адаптированная мотивация учебной деятельности

						монологическое высказывание	
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	Каковы правила поворотов	Пол-оборота. Оборот. Кругом	**Научится:** выполнять повороты на лыжах переступанием	**Регулятивные:** *коррекция* – адекватно воспринимать предложения учителей,	*Смыслообразование* – самооценка на основе критериев

		пяток	переступанием на месте? **Цель:** учить выполнению поворотов на месте, поэтапно по несколько граду сов вправо или влево для изменения направления движения		вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества	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	успешной деятельности и достижения хорошего результата

Продолжение табл.

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,	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	*Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата

			поэтапно по несколько граду сов вправо или влево для изменения направления движения			соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	
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	*Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

						деятельности	
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	*Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
63-64		Попеременный двухшажный ход без палок	Что значит ходить попеременным двухшажным	Попеременный двухшажный ход Разноименный вынос ноги	**Научится** скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и	**Регулятивные:** *коррекция* – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и	*Смыслообразование* – адаптированная мотивация учебной деятельности

			ходом ? **Цель:** учить х одить попеременным двухшажным ходом	и руки	наоборот)	других людей по исправлению допущенных ошибок. **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. **Коммуникативные:** *взаимодейс т-вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	
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:** *планирован ие учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	*Самоопределе-ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

Продолжение табл.

66		Попеременный двухшажный ход без палок Учет	Что значит ходить попеременным двухшажным ходом ? **Цель:** учить х одить попеременным двухшажным	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	*Самоопределе-ние* – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающе

			ходом			решении проблем различного характера. **Коммуникативные:** *управление коммуникацией* – оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	го 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	*Самоопределение* – 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	*Самоопределение* – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения

Продолжение табл.

73		Игры на лыжах	Каковы командные действия в соперничестве на лыжах?	Игры	**Научится:** передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и препятствия	**Регулятивные:** *саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. **Познавательные:** *общеучебные*	*Нравственно-этическая ориентация* – навыки сотрудничества в

			Цель: учить выполнять организующие командные действия в соперничестве с одноклассниками на лыжах			– 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	разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
74-75		Передвижение на лыжах до 2-х км	Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке? **Цель:** закреплять учебный материал по лыжной подготовке	Повторить, что такое лыжи, лыжные палки и другой инвентарь	**Научится:** называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять шаги	**Регулятивные:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; *целеполагание* – преобразовывать практическую задачу в познавательную. **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности	*Самоопределе-ние* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
76		Подъемы и спуски с небольших склонов	Как учиться удерживать равновесие на спуске и подъеме? **Цель:** учить выполнять передвижения на лыжах, удерживать равновесие	Подъем. Спуск.	**Научится** передвигаться на лыжах; выполнять спуск и подъем, не падая на снег	**Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. **Познавательные:** *информационные* – анализ информации. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	*Самоопределе-ние* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

Продолжение табл.

77		Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет	Как обучаемые усвоили материал по лыжной подготовке? **Цель:** закреплять учебный материал по лыжной подготовке	Повторить. Выносливость	**Научится:** называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах; выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности	**Регулятивные:** *осуществление учебных действий* – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. **Познавательные:** *общеучебные* – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **Коммуникативные:** *взаимодействие* – 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	*Самоопределение* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

Продолжение табл.

Подвижные игры с элементами спортивных игр(13 часов)							
79		Техника безопасности во время занятия играми	Каковы правила безопасности во время занятия играми? **Цель:** учить	Поведение. Безопасность. Правила Ведение мяча на месте	**Научится** выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего	**Регулятивные:** *планирование* – применять установленные правила в планировании способа решений. **Познавательные:** *общеучебные*	*Самоопределение* – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки

			правилам поведения на уроке и соблюдения техники безопасности во время занятий, ведение мяча на месте		здоровья во время занятий физической культурой; ведение мяча на месте	– 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	
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	*Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

Продолжение табл.

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.	*Самоопределение* – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения

						Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
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	*Самоопределение* – 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:** *взаимодействие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	*Самоопределение* – 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	*Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на

						с учителем. **Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. **Коммуникативные:** *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	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:** *взаимодействие* – 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	*Самоопределение* – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

						рассуждение, обобщать. **Коммуникативные:** *взаимодейс т-* *вие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	
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:** *взаимодейс т-* *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 передач и 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:** *планирован ие учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения; *взаимодействие* –	*Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности

						формулировать собственное мнение и позицию	
90-91		Учебная игра в «Пионербол»	Каковы правила игры? **Цель:** учить играть в «Пионербол»	Игра Пионербол	**Научится:** играть в «Пионербол»; характеризовать роль	**Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу. **Познавательные:** *общеучебные* –	*Смыслообразование* – мотивация учебной деятельности (социаль-
					и значение занятий спортом для укрепления здоровья	самостоятельно выделять познавательную цель. **Коммуникативные:** *взаимодейс т- вие* – вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	ная, учебно-познавательная, внешняя)
Легкоатлетические упражнения (11 часов)							
92		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание м»	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:** *инициатив ное 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	Старт, Разбег.	**Научится:** технически правильно выполнять прыжок в высоту с разбега;	**Регулятивные:** *целеполагание* – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.	*Самоопределе- ние* – внутренняя позиция школьника на основе

			правильно выполнять прыжки в высоту с разбега			**Познавательные:** *информационные* – искать и выделять необходимую информацию, анализировать ее, строить рассуждение, обобщать. **Коммуникативные:** *взаимодействие* – слушать собеседника, задавать вопросы, строить для партнера понятные рассуждения	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:** *взаимодействие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	*Самоопределение* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

Продолжение табл.

			прямой хват при подтягивании		хват в подтягивании	**Познавательные:** *общеучебные* – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **Коммуникативные:** *взаимодействие* – 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	Скорость и быстрота. Разминочный	**Научится:** распределять свои силы во время продолжительного бега;	**Регулятивные:** *прогнозирование* – предвидеть возможности получения конкретного	*Нравственно-этическая ориентация* –

			расстояние? **Цель:** учить быстрому движению при броске малого мяча и ловле в течение 10 секунд (в парах), выполнять разминочный бег в медленном темпе	бег	точно бросать и ловить мяч; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	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	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:** *взаимодействие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	*Самоопределение* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

Продолжение табл.

98		Прыжки в длину с разбега. Учет	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? **Цель:** учить правильно выполнять	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	*Самоопределение* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. *Смыслообразование* – самооценка на основе

			прыжки в длину с разбега			способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. **Коммуникативные:** *взаимодейст-вие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	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

Окончание табл.

						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	*Самоопределение* – 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:** *взаимодействие* – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	*Самоопределение* – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. *Смыслообразование* – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности